

المجلة



الصحة النفسية

وعلم النفس الاجتماعي

للاستفسار : 01005333815 - 01005705197



تسليم المزمعة من أمام باب كلية طب

الجزء الأول (الصحة النفسية)

تعريف علم الصحة النفسية : هو الخلو من أي مرض نفسي أي (اتجاه سلبي)

س / ما المقصود بالصحة النفسية ؟

الصحة النفسية هي التوافق التام والتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان مع الأحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية .
وهي : حالة دائمة نسبيا يكون الفرد فيها متوافقا نفسيا مع نفسه وبيئته، حيث يشعر بالسعادة مع نفسه والجميع .

س / ما هي مظاهر الصحة النفسية ؟

١- التوافق الذاتي : أن يقبل الفرد ذاته بكل جوانبها ويكون لديه مفهوم إيجابي عن ذاته (الرضا عن النفس والامور التي يستطيع الفرد تغييرها) وتلعب الأسرة دورا كبيرا في تكوين هذا المفهوم الإيجابي عن الذات، والذي ينعكس بدوره على توافق الفرد ذاتيا.

٢- التوافق الاجتماعي : حيث تعد قدرة الفرد على التوافق الاجتماعي وتكوين علاقات إجتماعية مع الآخرين مظهر من مظاهر الصحة النفسية، ويستطيع الفرد تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين من خلال التشئة الأسرية التي تساعد الفرد على أكتساب الكثير من العادات والتقاليد والمعايير الاجتماعية .

٣- الشعور بالسعادة : وتنقسم إلى :

أ- الشعور بالسعادة مع النفس : وذلك لما للفرد من ماضٍ نظيف ومدى افادته من حياته اليومية.

ب- الشعور بالسعادة مع الآخرين : كحب الآخرين واحترامهم وتقديرهم والثقة فيهم.

والسعادة هي أطول في عمرها من السرور وقد تستمر مع الشخص مدى الحياة والسعادة تكون نتيجة لتحقيق الذات أو لوضع التزايدات التي تعترض بها الذات موضع التنفيذ العملي .

٤- تحقيق ذاتي وأستغلال القدرات : أن فكرة الفرد عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته ومن دلائل علم النفس هو التقييم الموضوعي للقدرات والامكانيات وتحقيق الذات وبعض الأشخاص قد يدركون مدى قدرة أنفسهم بشكل واقعي بينما يميل الكثيرون إلى المبالغة في تصور قدراتهم والبعض الآخر قد يقلل ويهون من قدراته .

٥- اتخاذ أهداف واقعية في الحياة : أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يضع أمام نفسه هدف ويسعى لتحقيقه علي أن يكون الهدف الذي يسعى لتحقيقه في حدود امكانياته أما الشخص الذي يضع أمامه هدف أعلى من امكانياته فهو يعرض نفسه للأحباط والفشل، وإذا وضع الشخص أمامه هدف أقل من قدراته فهو شخص غير سوى .

٦- النجاح في العمل : أي أن العمل يعتبر مصدرا هاما في تحقيق الفرد لذاته والرضا عن العمل يؤدي إلى نجاح الفرد في عمله إذا كان مستوى العمل متلائم مع قدراته وذلك يؤدي إلى شعور الفرد بالرضا أما إذا كان العمل الذي يقوم به الفرد غير مناسب لأمكانياته فذلك يؤدي إلى شعور الفرد بالفشل والأحباط ومن أهم مكونات الرضا عن العمل الآتي :

أ- زملاء العمل : الذين ينتمون إلى جماعة عمل متجانسة

ب- العلاقة مع الرؤساء والمرؤسين : أي العلاقات الإنسانية والإشراف والتقدير بين الرؤساء والمرؤسين .

ج- الأجر :

د- فرص الترقى : وهو زيادة في الأجر وتحسن في المكانة.



٧- القدرة على مواجهة الأزمات : أن قدرة الفرد على الصمود أمام الصعاب والشدائد دون أن يختل ميزان صحته النفسية يعتبر مظهر من مظاهر الصحة النفسية ، والإنسان المؤمن هو من يرضى بقدر الله خيريه وشره ، لأن قدر الله قد يكون امتحانا للإنسان ، لأن الناس يختلفون في قدراتهم على مواجهة أزمات الحياة .

٨- الأتزان الأنفعالي والنضج الاجتماعي : إن الشخص الصحيح نفسيا هو الذى يستطيع أن يسيطر على أنفعالاته المختلفة فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التى تواجهه ، وفي الحديث " ليس الشديد بالصرعة ولكن الشديد من يملك نفسه عند الغضب "

٩- التحمس والأقبال على الحياة : فالشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية هو الذى ينظر إلى الحياة نظرة مشرقة ممتلئة بالتفاؤل والحيوية وحب الحياة قال سبحانه: " فإن مع العسر يسرا إن مع العسر يسرا "

١٠- الخلق الرفيع : حشا القرآن الكريم على التحلى بالأخلاق الحميدة والأبتعاد عن الأذى والشر وسوء الخلق وتمثل أهم مبادئ الإسلام في: (التسامح - الرحمة - العدالة - الوفاء - الصدق - الحياء) فالشخص الذى يتمتع بصحة نفسية يتبع تعاليم الإسلام ويقتدي بالنبي صل الله عليه وسلم .

١١- القدرة على التضحية وخدمة الآخرين : قدرة الفرد على التضحية وخدمة الآخرين عن طريق البذل والعطاء من مؤشرات الصحة النفسية قال تعالى (وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الأثم والعدوان ..) وخير مثال تضحية رب الأسرة لأسرته ، والتعاون مع الفقراء والمحتاجين .

١٢- الراحة النفسية : الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذى يستطيع مواجهة المشكلات والعقبات التى تواجهه بطريقة ترضى نفسه وبقراها المجتمع ، قال تعالى: " ونبلوكم بالشر والخير فتنة وإلينا ترجعون " فالصبر والصمود هو النجاح .

١٣- القدرة على تحمل المسؤولية : فكلما كان الفرد قادر على تحمل المسؤولية بهدف تطوير مجتمعه والعمل على النهوض به كلما كان ذلك مؤشرا من مؤشرات تمتع الفرد بالصحة النفسية ، والفرد مسؤول عن تصرفاته وسلوكياته .

س / ما هي أهداف الصحة النفسية ؟ تحدث عن مجال الصحة النفسية ؟

تتمثل أهداف الصحة النفسية فى التالى :

- ١- الحرص على عدم الوقوع فى الاضطرابات النفسية ..
 - ٢- العيش فى سعادة مع النفس ومع الآخرين بدون اضطرابات .
- مجال الصحة النفسية :**
- الأنسان موجود لكى يتفاعل مع الآخرين وليس ليعيش منفردا ولا يوجد انسان سليم أو لديه صحة نفسية ١٠٠% بل كل أنسان لديه بعض الظواهر الداخلية التى لا تظهر والشعوره بالرضا هو أساس الصحة النفسية .

س / ما هي مناهج الصحة النفسية ؟

يوجد ثلاث مناهج للصحة النفسية هي

(١) **المنهج العلاجى :**

- يهتم بعلاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية .
- يهتم هذا المنهج: بأسباب المرض _ أعراضه _ تشخيصه - طرق علاجه - توفير المعالجين والعيادات النفسية .

(٢) **المنهج الوقائى (التحصين النفسى) يهتم بـ :**

- يتضمن الوقاية من الوقوع فى مشكلات واضطرابات نفسية .
- يهتم بالأسوياء قبل الأهتمام بالمرضى .



- يهتم بالوقاية من الأمراض النفسية والتعرف على أسبابها وطرق أزالها أول بأول .
- يهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية .
- يهتم بالصحة العامة ويعمل على المساندة أثناء الفترة الحرجة .
- يهتم بالتنشئة الاجتماعية السليمة .

مستويات المنهج الوقائي :

- أ- المستوى الأول : الوقاية من المرض .
- ب- المستوى الثاني : محاولة تشخيص المرض في مراحله الأولى .
- ج - المستوى لثالث : محاولة إزالة أو تقليل أثر المرض وأعاقته للفرد .

(٣) المنهج الأنشائي (الأنشائي) :

- يتضمن زيادة التوافق والسعادة والكفاءة لدى الأفراد الأسوياء يصل بهم إلى أعلى مراتب الصحة النفسية
- يقوم بدراسة القدرات وتوجيهها توجيها سليما تربويا واجتماعيا
- يقوم برعاية مظاهر النمو الجسمي والنفس والاجتماعي

مقارنة بين الصحة الجسمية والصحة النفسية

أوجه المقارنة	الصحة الجسمية	الصحة النفسية
<u>من حيث التعريف</u>	الصحة الجسمية تقضى التوافق بين الوظائف الجسمية المختلفة بتعاون الأعضاء في العمليات الحيوية بالجسم وتضمن الأحساس الإيجابي بالنشاط والقوة والحوية	التوافق بين الوظائف النفسية المختلفة والخلو من الصراع وتضمن الأحساس الإيجابي بالسعادة والكفاءة
<u>من حيث المناهج</u>	<ul style="list-style-type: none"> • المنهج العلاجي في الصحة الجسمية هو الشفاء من مرض جسمي والعودة إلى الحالة الطبيعية . • المنهج الوقائي : هو كل ما يتبعه الفرد للوقاية من مرض بدني . • المنهج الأنشائي هو ما يفعله الفرد ليزيد من نشاطه الحيوي 	<ul style="list-style-type: none"> • المنهج العلاجي في الصحة لنفسية هو الشفاء من مرض نفسي والعودة إلى السلوك السوي . • المنهج الوقائي هو ما يسلكه الفرد مع غيره للوقاية من الاضطراب النفسي . • المنهج الانشائي هو ما يفعله الفرد ليزيد شعوره بالسعادة وكفاءته إلى أقصى حد ممكن .

مقارنة بين السلوك السوي والسلوك الغير سوي

السلوك السوي	الغير سوي
السلوك السوي هو السلوك العادي المألوف والغالب على غالبية الناس ويكون الفرد متوافق مع نفسه وبيئته والشعور بالسعادة وله أهداف وفلسفة سليمة في الحياة	السلوك الغير سوي هو سلوك شاذ واللاسوي هو شخص ينحرف سلوكه عن السلوك العادي ويكون غير متوافق مع نفسه ولا مع بيئته ويكون غير سعيد



س / ما هي معايير السلوك السوي والغير سوي ؟ أو الفرق بين معيار كذا ومعيار كذا ؟ مهم

(١) المعيار الطبي :

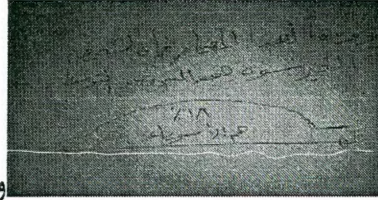
هو المعيار الذي يستند إلى أصول طبية وفيه يتحدد الشذوذ وفقا لوجهتي نظر وذلك كالتالي :

- يعرف الشذوذ على أنه حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه وعلى المجتمع ويتطلب حمايته وحماية المجتمع
- يعرف الشذوذ على أنه حالة مرضية أو مضطربة يمكن الاستدلال عليها من أعراض أكلينيكية مثل الهلوسة أو مخاوف أو سلوك مضاد للمجتمع .

ومن هنا نجد أن البعض يرى أن الشخصية السوية هي شخص بلا أعراض ونقول أنه نادر ما نجد فردا خاليا تماما من الأعراض خاصة في ظل الظروف الراهنة .

(٢) المعيار الإحصائي :

نحكم على السلوك من خلال جماعة الشخص غير السوي هو الذي ينحرف أو يتعد كثيرا عن المتوسط بينما الشخص



المتوسط طبقا لهذا المعيار هو أكثر الأفراد سوءا ويعاب على هذا المعيار أنه اعتبر الأشخاص البعيدين عن المتوسط شواذا وهو بذلك يعتبر المتفوقين عقليا والأذكياء شواذا وهذا لا يصح .

(٣) المعيار الاجتماعي :

أن نعيش في مجتمع يسوده السلام ونكون متفقيين اجتماعيا ولدينا صحة نفسية أما الذين يصنعون المشاكل فهؤلاء سلوكهم شاذ اجتماعيا فلا بد أن نتماشى مع الظروف الاجتماعية .

وثقافة المجتمع ومعاييرها هي التي تحكم وتحدد سلوك الأفراد وبذلك نجد أن ما هو مقبول في مجتمع معين نجده مرفوض في مجتمع آخر وأهم الانتقادات التي وجهت إلى هذا المعيار الاجتماعي أنه ليس ثابتا في مجتمع واحد فهناك سلوك يكون مقبول في بيئة ويتعد عن المثالية في بيئة أخرى .

(٤) المعيار المثالي :

كل سلوك يقترب من المثالية ويهدف إلى سلوك سوي فهذا هو الكمال والمثالية، وكل شخص مثالي صحيح نفسيا وكل سلوك يتعد عن المثالية فهو غير سوي وهو يعد شذوذا، ويعاب على هذا المعيار أن الكمال لا يتوفر إلا في أقلية من الناس

(٥) المعيار الذاتي :

أن الفرد يعتبر ذاته أطار مرجعيا يرجع إليه في الحكم على السلوك السوي أو الشذوذ والحكم العام في هذا المعيار هو ما يشعر به الشخص وكيف يرى نفسه أي أن السوية أحساس داخلي، ويعاب على هذا المعيار أنه قد تكون الذاتية المقاس عليها غير سوية أصلا .

(٦) المعيار التواؤمي :

أفضل محك لتحديد العادي من السلوك ويكون في مدى ما يوفره هذا السلوك من نمو وتحقيق لإمكانات الفرد، فإذا أدت الموافقة الاجتماعية إلى مزيد من النمو للفرد والجماعة أعتبر السلوك عاديا والعكس فيعتبر سلوكا مرضيا .

(٧) المعيار الباطني :

يعتمد هذا المعيار على تحديد نوع الصراع وما حققه من وظيفة لذلك لا بد أن نتبين المواقف التي تثير القلق ونتبين ما إذا كان الصراع ينتهي إلى إفراغ كامل للتوتر أو ينتهي إلى إفراغ جزئي للتوتر .



في الحالة الأولى يكون أفرغ التوتر كامل وبالتالي تكون سوية أما أفرغ التوتر الجزئي غير مباشر تكون أعراض مرضية في الحالة الأولى التوافق تكيفا أنشاديا أما الحالة التوافق غير تكيفي .

س / ما هو الأنفعال وما هي شروطه ؟

الأنفعال هو اضطراب حاد يشمل الفرد ويشمل سلوكه وخبراته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية وهو نشأ من الأصل من مصدر نفسي

الشروط اللازمة لتوافرها لحدوث الأنفعال هي

١- **المثير** : قد يكون خارجي مثل سماع صوت فرح أو داخلي مثل تذكر حادثة مؤلمة

٢- **كائن حي** : يستقبل المثيرات

٣- **الاستجابة الانفعالية** : كالفرح أو الحزن وما يترتب على ذلك من تغيرات جسمية داخلية سلوكية خارجية مثل سرعة ضربات القلب - أحمرار الوجه

س / ما هي مظاهر الأنفعالات أو أهم المتغيرات المصاحبة للأنفعالات ؟

• **تغيرات فسيولوجية** مثل التغيرات في ضغط الدم - معدل ضربات القلب - تزايد سرعة النفس - التوتر العضلي والأرتعاش - زيادة درة الحرارة ويتصبب العرق مع برودة في اليدين - تغير لون الجلد فيصبح أكثر حمرة لتركز نسبة الدم

• **تعبيرات سلوكية عن الإنفعالات** : من المظاهر السلوكية البارزة في التعبير عن السلوك الإنفعالي ويمكن التعرف على الأنفعال من التغيرات التي ترسم على وجه الفرد - نبرة الصوت - طريقة التفكير - وإدارته لكثير من مظاهر النشاط العقلي.

• **الإنفعالات أنماط سلوكية متعلمة** : تختلف باختلاف المواقف التي تثير الفرد بعض المواقف تستدعي الغضب فالغضب أنفعال يستجيب له الفرد عندما يشعر ياهانة وقد يستدعي الأنفعال الحزن عند موت صديق أو الأنفعال بالحب والأنفعال سلوك متعلم ينمو بالتعلم وفقا لطرق معينة

س / ما هي طرق تعلم الأنفعالات وكيف تنمو الأنفعالات ؟

الاستجابات الانفعالية تتطور لدى الفرد منذ ميلاده وتأخذ في التخصص والتمايز مع نمو الطفل فتظهر أنفعالات الانشراح والأنقباض والغضب والتعزز والوف لذلك تتنوع الأنفعالات وفق خبرات الفرد ومكتساباته بالتعلم

طرق تعلم الأنفعالات ثلاثة هي

• **التقليد والمحاكاة** : وهي تقليد النماذج السلوكية في البيئة التي يعيش بها الطفل مثال الطفل يستجيب للمواقف الأنفعالية بنفس الطريقة التي يستجيب بها أمه عندما تنهر الأم كأننا فإن الطفليأتي بنفس الكلمات ونبرات الصوت التي يراها في الام وكذلك تقليد التغيرات الأنفعالية التي يصطنعها الممثلون في ادوراهم على شاشات التلفزيون

• **الأقتران الشرطي** : يمكن تعلم الأنفعال عن طريق هذا الأسلوب الذي يقوم لي ارتباط مثير محايد بمثير آخر لديه قوة استدعاء الأنفعال وبالتالي يكتسب المثير المحاييد قوة الاستجابة الأنفعالية مثال عند وضع فأر أمام أمام طفل فإن الطفل لا يظهر أى خوف أن الفأر وأثناء ذلك أحداث صوتا عاليا يكفي لأخافة الطفل إلى حد الصياح وبعد فترة قليلة قدم الفأر للطفل مصحوبا بالصوت العالي الباعث للأنفعال أبدى الطفل عدم الرغبة في الأقتراب

• **الفهم** : وصف العوامل المركبة الخاصة باستقبال معلومات وأبدأ تفسيرات بشأن الوقايف أو التصورات تبعث الأنفعال فمعرفة ما قد يكفي لأستدعاء استجابة الخوف مثال الخوف من أسلاك الكهرباء بناء على معرفة خطورتها



س / ما هي طرق السيطرة على الانفعالات ؟

- ١- التفيس : عن الطاقة الانفعالية بأعمال مفيدة لأن الانفعال هو طاقة زائدة في الجسم تساعد على القيام بعمل عنف فيجب التخلص من هذه الطاقة عن طريق القيام بأعمال مفيدة مثل الصلاة فهي تريح النفس - الخروج للترهة - قيام سيدات ببعض الأعمال المنزلية - ممارسة الرياضة
- ٢- حول أنتباهك إلى أشياء أخرى، فيعينك ذلك على الهدوء والتخلص من الانفعال.
- ٣- حاول إثارة استجابات معارضة للانفعال مثال: التخلص من الخوف عن طريق الصفيح أو الغناء
- ٤- أبعث حالة من الاسترخاء العام في بدنك قهراً نفسك، فتعرض بذلك حالة التوتر فتهدأ حالة الانفعال وتزول تدريجياً.
- ٥- تعلم أن تنظر إلى العالم نظرة مرحة عن طريق البحث عن المواقف التي تثير أنفعالاتك وتحاول أن تنظر إليها نظرة مرحة عن طريق الضحك لأنه أفضل من الغضب وأنفع للصحة النفسية والبدنية
- ٦- تجنب البت في أمور الهمة أثناء الانفعال لأن الانفعال يعطل التفكير ويشل قدرة الإنسان عن رؤية الأشياء على وجهها الصحيح، وبذلك تتجنب كثيراً من الأخطاء التي يمكن أن تلحق بك الضرر
- ٧- تجنب المواقف التي تثير أنفعالك إذا عجزت عن ضبط أنفعالاتك في بعض المواقف فتجنب هذه المواقف .

س / كيف تتكون العواطف؟ وكيف توجه شخصية الفرد؟ وكيف تؤثر على توجيه الفرد؟ مهم

العواطف : هي استعداد وجداني مركب وتنظيم مكتسب لبعض الانفعالات حول موضوع ما ويترتب على ذلك تكوين عاطفة معينة تدفع صاحبها للقيام بسلوك خاص تجاه هذا الموضوع (مجموعة أنفعالات متكررة تتجه في نسق واحد) تتكون العاطفة: نتيجة لتجمع عدة أنفعالات في فرد معين حول موضوع ما. وعليه فهي تتكون نتيجة تجمع عدة انفعالات حول موضوع ما مثال: عاطفة حب الوطن تتكون من تكرار مرور الوطن بمواقف تثير الفرد وتحركة بحماسة.

• العوامل التي تساعد على تنظيم الانفعالات في شكل عاطفة منها

- ١- التكرار: لكي يتحول الانفعال إلى عاطفة لابد من تكراره عدة مرات حول الموضوع
مثال : عاطفة حب الأم لطفلها بتكرار أنفعال الحنو
مثال : كره الطفل للمدرسة بتكرار أنفعال الخوف
- ٢- الأقتران: يظهر أثر ذلك العامل عن طريق تكوين عاطفة لدى شخص حول موضوع ذو صلة أو شبه صلة بموضوع آخر تكونت عند الشخص عاطفة مماثلة نحوه.
مثال : إذا أحب الشخص أباه فإذا رأى شخص يشبه أباه في صفات معينة فأن ذلك يثير عاطفة الحب والاحترام نحو هذا الشخص
- ٣- الإيحاء والتقليد: لهما دور هام في تكوين العواطف الاجتماعية كالتدين والوطنية وتنشأ هذه العواطف في أحضان المجتمعات

مثال : عندما ينشأ الفرد ويجد قومه سيطرت عليه عاطفة دينية خاصة فينساق تيارهم ويقلدهم في كل مظهر من مظاهره

ولا تقل العواطف أثراً عن الانفعالات في الأثران النفسي فقد تكون لها آثار

- آثار حسنة مثل دفع الفنانين والأدباء إلى الأبداع
- آثار ضارة مثل أحداث الأرق نتيجة التفكير في العاطفة مما يؤدي إلى تولد الاضطرابات السلوكية
- آثار عقلية تمكن في الخلط بين الحق والباطل والعدل والظلم والحقيقة والخيال



س / عرف الإحباط وما هي العوامل الداخلية والخارجية المسببة له ؟

تعريف الإحباط : هو وجود عائق يحول دون إشباع حاجة من الحاجات أو حل مشكلة من المشكلات ويؤدي إلى بالفرد إلى التوتر والقلق والضيق ويعتبر الإحباط من أهم العوامل التي تؤثر على توافق الشخص وقد تؤدي به إلى التحول من الحالة الصحية النفسية إلى حالة المرض النفسي

العوامل المسببة للإحباط هي

أولاً : عوامل بيئية خارجية

تشمل كل العوائق التي تعترض الفرد من بيئته وتحول دون وصوله إلى الهدف مثال إذا ان الفرد مرتبط بحضور الامتحان ووجد أن السيارة معطلة والطريق معطل فهذا يؤدي إلى إحباط عند الفرد وهناك عوامل بيئية أخرى تؤدي إلى الإحباط منها عوامل ثقافية وإجتماعية

ثانياً : العوامل الشخصية الداخلية

يكون الفرد أمام هدفين أو أكثر ولا يمكن أن يحقق أحدهما دون ترك الآخر بغير إشباع، ويطلق عليها المواقف الصراعية نتيجة للصراع الداخلي لدى الفرد، كما تمنع الفرد من اكتساب مهارات جديدة، فيجب على الفرد أن يختار بينهما ويواجه هذه المواقف المتضاربة.

مثال مهم: قد يمتنع من السفر للخارج لعدم معرفتي بطبيعة العمل واللغة وهذا "إحباط خارجي" وقد يمتنع حيي لأولادي والخوف على زوجتي وهذا "إحباط داخلي"

س / ما الفرق بين الإحباط والصراع ؟

الإحباط	الصراع
هو شعور بالقلق والتوتر والضيق ناتج من المشكلات أو عدم حل مشكلة معينة أو عدم تحقيق هدف من الأهداف الجوهرية فالإحباط هو عائق	هو تردد الإنسان في اتخاذ القرار المناسب والصراع يولد الشخصية الانفعالية

س / ما هي أساليب مواجهة الإحباط ؟

هناك أساليب إيجابية وسلبية لمواجهة الإحباط هي كالتالي

الأساليب الإيجابية	الأساليب السلبية
<p>١- مواجهة المواقف المحبطة وإزالتها وعدم الهروب</p> <p>٢- البحث عن الوسائل المختلفة للوصول إلى الأهداف المرنة وهي من سمات الصحة النفسية</p> <p>٣- التخلص من سيطرة الفرد والبحث عن هدف آخر</p>	<p>١- العدوان : محاولة الشخص تفريغ الغضب وأول طريقة للتنفيس عن الغضب هو العدوان ويتم توجيه العدوان في المصدر نفسه وهو عدوان مباشر أو شخص آخر "برئ" وهو غير مباشر، أو يوجه غضبه للجماد أو الحيوان</p> <p>٢- الكبت : يؤدي إلى القلق والعصاب النفسي وتوجيه العدوان إلى الذات يؤدي إلى الانتحار</p> <p>٣- النكوص : وهو سلوك يميز مرحلة سابقة مثل : مشكلة التبول اللاإرادي أو مص الصواب</p> <ul style="list-style-type: none"> • نكوص في الأداء • نكوص في الموضوع البنت بعد الزواج إذا لم تجد الحب والحنان في الزواج تزيد من ارتباطها بالأم • نكوص في الحاجة مثل الميل الاستقلالي في حالة الإحباط يحدث نكوص ويؤدي إلى زيادة الارتباط بالأم والأم



س / أذكر أنواع الصراع ؟ ما هي أنواع الصراع الداخلي المؤدية إلى الإحباط ؟

١- **صراع إقدام إحجام** : وهي التخيير بين أمرين أحدهما إيجابي والآخر سلبي مثل شاب يتقدم لخطبة فتاة (إقدام) ولكنها عدوانية أو منفوخة (إحجام) هذا النوع يؤثر على الفرد بشدة ولا يجد حلا أمامه إلا في الكبت وانكسار الهدف كليا أو جانب من جوانبه

٢- **صراع الإقدام إقدام** : وهو التخيير بين أمرين إيجابيين متماثلين وهو أخف الأنواع من الصراع كالاختيار بين فتاتين مناسبتين للشاب الصراع لا يستمر طويلا ويتم الاختيار سريعا لإشباع رغبته الداخلية ولا يترتب عليه إحباط

٣- **صراع الإحجام إحجام** : وهو التخيير بين أمرين سلبيين **مثال** : الشاب الذي يختار بين فتاتين ولا يشعر نحو أحدهما بالحب ولا هذا النوع شديد لأن الفرد يكون في حالة من التذبذب والتردد بين الأمرين ويشهد أحباط الفرد ويلجأ إلى محاولة لتخفيف حدة التوتر بأساليب الهروب من الموقف، ولا يهيئ الهروب هذا الصراع بل يزيده مما يترتب عليه مشكلات جديدة .

٤- **صراع إقدام إحجام مرجح** : وهو التخيير بين أمرين أحدهما إيجابي وسلبي والآخر إيجابي وسلبي مثال : الطالب الذي لديه امتحان في الغد وفي نفس اليوم لديه دعوة لمشاهدة مباراة عالية فالطالب يكون في صراع بين الهدف الإيجابي و الامتحان والهدف السلبي وهو حضور المباراة وهذا يؤدي إلى الإحباط في تحقيق أحد الهدفين.

س / أذكر المقصود بالحيل الدفاعية وما هي أساليبها ؟ ميز بين حيلة كذا وحيلة كذا ؟ موقف ما ويطلب الحيلة المستخدمة فيه ؟

الحيل الدفاعية : هي أساليب تحاول تجنب أحداث توافق نفسي أو إزالت التوتر الناتج عن الأحباط والصراعات التي تحل بالفرد وتهدد أمنه وتعتبر هذه الأساليب بمثابة أسلحة الدفاع النفسي بمعنى تسعى لأبقاء التوازن النفسي وتخفف درجة القلق

وهي حيل دفاعية عادية تحدث لكل اناس السوى والغير السوى الصحيح والعليل والفرق أنهما عند الأول تكون أساليب نجاح والثاني أساليب فشل

أمثلة الحيل الدفاعية

١- **الإعلاء والتسامي** : هو الارتقاء بالدوافع التي لا يقبلها المجتمع وتصعيدها إلى مستوى أعلى أو أسمى والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعيا مثل : إعلاء إشباع الدافع الجنسي بكتابة الشعور الغرامي وإعلاء إشباع دافع العدوان إلى رياضة ، كلما كان الهدف الذي يتجه إليه الفرد مشابها للهدف الذي تسامى عنه كلما قل الصراع كتعويض الأبوة بتبني الأطفال من الملاجئ

٢- **التعويض** : هو محاولة نجاح الفرد في مجال لتعويض عجزه في مجال آخر **مثال** : التلميذ الفاشل في دراسة المواد العلمية يعوض النجاح أو التفوق في المواد الأدبية والتلميذ الذي عانى في طفولته من شلل الأطفال قد لا يهتم بالألعاب الرياضية ولكن بدلا منها قد يصبح كاتباً وهكذا يلجأ الفرد في التعويض إلى بذل الجهد الكبير للتغلب على أوجه النقص لديه ويكون التعويض : ١- في النفس : أي داخل الفرد ٢- التعويض المجتمعي : يكون النشاطا على مستوى المجتمع

٣- **الإبدال** : وهو يكون بعد التعويض كاتخاذ بديل لتحقيق هدف أو أسلوب غير أصلي وغير مقبول اجتماعيا ويكون البديل عادة مشابها إلى حد كبير للهدف أو السلوك العدواني الموجه إلى أحد الأخوان الصغار إلى لعبة وتخطيمها

٤- **التبرير** : هو تفسير السلوك الفاشل والخطأ وتعليله بأسباب منطقية معقولة وأعذار مقبولة شخصيا واجتماعيا مثال : التلميذ الذي يفشل في دراسته قد يصمم على أن مدرسيه قد ظلموه أو مرضا حديثا قد ألم به وهو السبب الرئيسي في هذه المشكلة



أ- العنب الحصرم: أى ألصاق صفة سلبية بشئ إيجابي محب والهدف منه ليؤكد أنه غير فاشل

ب- الليمون الحلو: أى ألصاق صفات إيجابية بأشياء سلبية الهدف منها أرضاء نفسه

ج- لوم الظروف: إيقاف اللوم على الأشياء لتبرير الفشل مثال أن يقول الطالب لزميله لو أمتحتت في مدرج بدلا من

الطرقا لنجحت التعبير يختلف عن الكذب في أن الكذب يخدع به الفرد الآخرين أما التعبير يخدع الفرد نفسه

هـ- التقمص: وهو أن الإنسان يسلك سلوكيات شخص أعلى منه مثال أن يتقمص الخادم صفة سيده ويقلده في كل شئ

قد يكون الشخص له جوانب قصور معينة في شخصيته فيكون غير موفق في الوصول إلى أهدافه ولكنه حين يرتبط بأناس

ناجحين أو مؤسسات ناجحة فإنه يستشعر شيئا من الفخر الذي يعكسه هؤلاء الناس أو المؤسسات،، والتقمص غير

التقليد فالثاني يتم بطريقة شعورية وليس له الوظيفة التوافقية مع الصراع.

٦- الإسقاط: هو أحد الميادير التي قد يستخدمها الفرد لألصاق جوانب ضعفه وأخطائه بالآخرين أن الفرد في عملية

الأسقاط يحكم على الآخرين من خلال ذاته مثال الشخص المنافق غالبا ما يشيع في سلوكه أتهام الآخرين بأنهم منافقون ،،

والإسقاط قلل التوتر ولكنه غير مستحب لأن لا يحل المشكلة من جذورها ، وأيضا قد يؤدي استخدامه الى الهداء.

٧- الكبت: أن كبت المشاعر العدوانية هو السبب الرئيسى في القلق ومن ثم العصاب النفسى فبعض الأشخاص

يستخدمون الكبت لتخفيف حدة التوتر إلا أنه يعتبر من الوسائل غير المرغوب فيها كأسلوب للتوافق مثال : المدرس هو

الذى يسمح لتلاميذه الاختلاف معه فى رأى فى بعض الحالات ويعبرون بصراحة عن مشاعرهم وأفكارهم .، ورغم أن

الكبت يحقق راحة وقتية للفرد إلا أنه يعمل على تأجيل الاضطرابات الإنفعالية عن طريق اخفائها

٨- التفكير والاستعواض: أسلوب التفكير يعتبر وسيلة لتخفيف التوتر وقد يستخدمه الأفراد من وقت لآخر مثال : الرجل

الذى يحضر لزوجته باقة من الزهور عندما يعود إلى المنزل متأخرا ،، ويحد التفكير نوعا من التوازن لدى الفرد طالما أن

أعمالا طيبة تعوض أفعالا سيئة.

٩- تكوين رد الفعل: بمعنى أن الإنسان يظهر شعور خلاف الشعور الحقيقى كاستبدال رد الفعل الذى يتولد عنه قلق برد

فعل مضاد: مثال : الأم قد تكون راغبة فى الأنجاب فى وقت ما وتعمل ما فى جهدها من أجل ذلك وبالرغم من ذلك يأتى

الطفل وهى كارهة وترفض ذلك هذا الرفض يثير لديها مشاعر ذنب قوية لأن الأمهات من المفروض ألا يكرهن أطفالهن.

١٠- تكوين العوائق الجسدية: عندما يقع الفرد فى صراع أو موقف مشكل فإنه يقوم بأصطناع أعراض عدم القدرة

الجسمانية مثال : بعض التلاميذ يوم الامتحان يصبحون مرضى إلى الحد الذين يكون من الضرورى نقلهم إلى منازلهم وفى

اليوم التالى للامتحان نجدهم فى كامل صحتهم، ولكن لا يأخذنا ذلك إلى إلقاء اللوم على كل من تغيب عن التلاميذ

فبعضهم يكون لديه اضطراب انفعالي ولوم هذا يضاعف مشاكله.

١١- النكوص: الفرد يسلك سلوكا لا يتناسب مع سنه . لمراهقون قد يستخدمون أساليب طفولية محاولة منهم للوصول

إلى ما يريدون مثال: طفل عمره ٨ سنوات أنجبت أمه طفلا آخر وأهتمت به فتركت الطفل الأول وأصبح يتبول أرايا بعد

أن كان لا يحدث ذلك ويكون ذلك محاولة منه لتنبه أمه بالأهتمام به والنكوص وجميع صور الانسحاب قد تكون عرضيا

لسلوك مرض مستقبلى الفصام وهو مرض يبدأ من سن المراهقة فيجب على المدرس والأسرة التنبيه إلى أول بوادر حدوثه

١٢- الانسحاب: هو أن ينسحب الفرد من الواقع إلى الخيال بطريقة غير شعورية بهدف البعد عن مسرح الأحداث

والصراع ورغبة فى إشباع حاجاته بطرق أقل جهدا ،، ومن أمثلته: صور الانسحاب لأحلام اليقظة أو الأغراق فى العمل

أو استخدام العقاقير والكحوليات



١٣ - السلبية والاعتراض : فالفرد في هذه الحالة قد يعترض ويقاوم كل شئ تقريبا (لا يعجبه عجب) مثلا في المواقف المدرسية نجد أنه عندما تقرر الجماعة قرارا ما بالنسبة لعملا ما مثلا فإن الطفل المعترض قد يرفض ولا يتقبل القرار ويرفض أن يرضخ للقوانين وهذا الأسلوب يمكن ملاحظته في المتزل أيضا وهو سلوك معتاد لدى الطفل حين يشعر بالتهديد وعدم الأمان

١٤ - جذب الانتباه والتمركز حول الذات : يسعى الشخص الذي لا يشعر بعدم الأمان أن يجعل من ذاته مركزا للأهتمام فهو يستعرض إمكانياته ويسأل أسئلة كثيرة ويتحدث بأعلى صوت ويحاول أن يكون ظريفا ومسليا ويزاول كافة أنواع المشاغبات والمضايقات وهناك الكثير من التلاميذ ممن تنطبق عليهم هذه الأوصاف ومثل هؤلاء التلاميذ يكونوا مقصرون في نواحي النشاط أو القدرات أو الضعف أو الظروف الاجتماعية

١٥ - العدوان : الأباط يولد العدوان وينقسم إلى :

• عدوان مباشر : مقابلة العدوان بالعدوان لمن أعتدى على (سن - سن)

• عدوان غير مباشر : هو التحدث عن المسي بالإساءة وهو يخفف الشحنة الانفعالية

وهناك نوع من العدوان يتخذ من الناس الأبرياء هدفا لتفريغ المشاعر العدوانية (توجيه الأنفعالات العدوانية إلى مشيرات أخرى غير المثيرات الأصلية وأحيانا إلى الجماد أو الحيوان) مثال : قد يحضر المدرس إلى المدرسة بعد مشادة بينه وبين زوجته فيفرغ مشاعره العدوانية إلى التلاميذ في الفصل أو العكس فيفرغ مشاعره العدوانية فيها.

التوافقات العصابية والذهنية

س / وضع أساليب التوافق العصابية ؟

يحاول العصابي الحفاظ على (أنه) عن طريق أحداث بعض ألوان الخلل في الشخصية
أساليب التوافق العصابية

١ - الهستريا :- العصابي يختلف عن الفرد العادي يسلك مسلك القصور الجسمي الهستيرتي فالشخص العادي يكتفى بأستخدام أسلوب المرض الجسماني بصورة مؤقتة للهروب من الموقف بينما العصابي يكون أستخدامه لهذه الأعراض المرضية بصورة عالية تصل إلى حد التطرف مثال (حالة إحدى الفتيات في سن التاسعة من عمرها كونت حالة من العرج الهستيرتي فحدث لها عرج في إحدى ساقها مما جعلها تعاني من ألم في أعلى الساق وأصبحت الفتاة شاحبة اللون ونقص وزنها وأثبتت الأشعة وجود تغيير في اتكوين العظمى وأشتباه في ألتهابات في مفصل الفخذ حيث أنها كانت تعاني من مشكلات متعددة تسبب لها آلام وأحيانا تصرخ بشدة بمجرد أن تلمسها أمها وبعد عرضها على الأخصائي النفسي أكد أن ليس بها ألتهابات بالمفصل وخضعت لعلاج النفسي لفترة قصيرة أصبحت ساقها عادية وتضمن العلاج بالدرجة الأولى مساعدة الفتاة على التوافق مع مواقف البيت والعراك الشديد بين الأب والأم وكذلك يوجد العمى الهستيرتي - الشلل في الأرجل والأذرع - الصم وفقدان الصوت والتقيؤ والسير أثناء النوم وفقدان الذاكرة وتعدد الشخصية

٢ - الأفكار التسلطية • (الوسواس) : يعني وجود فكرة غير منطقية لا تلبث تعاود الفرد وتسيطر عليه إلى الحد الذي يشعر معها الفرد بالانقياد لتلك الفكرة مثال : طالب في السابعة عشر من عمره بإحدى المدارس الثانوية لم يستطع أن يمنع نفسه من ترديد عبارة (أنا لست شرير) وكان غير قادر على التركيز في دراسته وكان يرددها في سره مئات المرات في اليوم أثبتت الدراسات أنه كان يعمل بقسوة من والده منذ طفولته وتعرض لعقاب صارم منذ سنوات بالضرب عندما قام بتحريك الكرسي الذي كان تجلس عليه أخته من أمام المائدة على سبيل اللعب مما ترتب عليه سقوط أخته على الأرض وأنكسار ظهرها وظلت بالمستشفى ثلاث أشهر وأخذ الطفل يلوم نفسه باستمرار لأنه تسبب في شلل جزئي لأخته ولم



يستطيع التخلص من ذلك على مدى سنوات طويلة وبعد ثلاثة أشهر من العلاج أستطاع بعد التحدث معه في حادثة أخته ورفق وتقدير المعالج لمشاعره التخلص من أفكاره والشفاء التام

٣- **الأفعال القهرية (القهر)** :- يرى العصابي أنه مدعو للقيام ببعض الأفعال بغض النظر عن حقيقة أنها غير منطقية ولا معنى لها مثل عودة عصابي للمزل عدة مرات من ان موقد الغاز مغلق أو انه أغلق الباب وعصابي آخر يقوم بغسل يديه بالصابون عدة مرات كلما لمس مقبض الباب وهناك مجموعة من ردود الأفعال القهرية تسمى الهوس وأنواع الهوس هي

- الكليومينيا - هو جنون السرقة ويتميز هذا النوع برغبة عامة في السرقة
- بيرومينيا - الرغبة في أشعال الحريق
- دبسومانيا - هوس الرغبة في شرب الكحوليات
- نيمنوميا - هوس الرغبة الجنسية
- هوموسايل مانيا - هوس القتل

٤- **الخواف :-**

وهو من أنواع الخوف الغير منطقي والذي لا مبرر له وأنواعه :-

- أكروفوبيا - الخوف من الأماكن العالية
- ميسوفوبيا - الخوف من التلوث
- أكلوفوبيا - الخوف من الأماكن المزدحمة
- تكسوفوبيا - الخوف من التسمم

ومن الحالات المألوفة رؤية امرأة تخاف خوفا مرصيا من الققط

٥- **الضعف العصبي :-**

وهو وسيلة كرد فعل لمشاعر عدم الأحساس بالقيمة أو عدم تقبل الآخرين له بهدف لفت الأنباه والحصول على عطف الآخرين والشخص الذى يعانى من العصبي يظهر عليه أعراض شدة التعب والأهالك الجسمى إلى حد الأنهار وضعف الروح المعنوية

٦- **توهم المرض :-**

الشخص الذى يعانى من توهم المرض وهو يتمتع باعتلال صحته وهو يهتم بصحته أهتماما غير سوى فهو يستيقظ فى الصباح شاعر بالإجهاد من طيب إلى آخر وتمتلى خزائنه بالأدوية المختلفة وربما يتخلص منها قبل أن يستخدمها

أ- **الفرق بين القلق العصبي والأكتئاب العصبي**

القلق العصبي	الأكتئاب العصبي
الشخص الذى يعانى من القلق العصبي يظل فى حالة ثابتة من الخوف والترقب والقلق يخاف من فقد أمواله ويخشى ألا يكون غير موفق فى عمله وإن كان طالبا يظل متعلقا بدرجة شديدة بالنسبة لدراجاته التحصيلية ويحاول تحصين نفسه وحمايتها من القلق بالطرق الأتية	هى حالة من الحزن الشديد المستمر يعيش فيها الفرد دون أن يدرك السبب الحقيقى لأكتئابه وهو بذلك يختلف عن الأكتئاب الطبيعى الذى يكون له مبرر ويطلق على الأكتئاب الطبيعى الأكتئاب التفاعلى أو الموقفى
السعى للحصول على الحب والعطف وهو فى حاجة ماسة لهذا النوع	• الأكتئاب العصبي هى حالة من الحزن الشديد دون معرفة السبب
	• الأكتئاب التفاعلى هو الحزن الشديد له فى الغالب مبرر
	• الأكتئاب الذهاني هو الذى يتسم بالجمود وتحقير الذات

وتصاحبه الهلوسات الأضطهادية والشخص الذي يعاني من الأكتئاب العصبي يشعر بالضعف في الثقة بالنفس والشعور بعدم القيمة ومحاولة الانتحار من أجل لفت أنظار المحيطين به

- أن يكون مسالما مطيعا حتى لا يصاب أذى
- يحاول أن يصل إلى القوة والتملك والمكانة
- أن يحاول الانسحاب لأنه انسحب من الموقف فلن يطاله أذى
- محاولة الإفراط في الأكل أو شرب الكحوليات

الفرق بين التوافق العصبي والتوافق الذهاني مع التمثيل

العصبي	الذهاني
<ul style="list-style-type: none"> • يتميز بأن الخلل العصبي لديه بسيط • يذهب إلى عمله لا يسبب مشاكل لأحد • علاقته بالواقع طيبة نسبيا • من النادر معالجته في مستشفى الأمراض العقلية • مدة العلاج قصيرة • إمكانية الشفاء كبيرة وقوية 	<ul style="list-style-type: none"> • يعاني أخلال في قواه العقلية • لا يستطيع ان يشترك في أنشطة الحياة اليومية • يفقد الصلة بالواقع وبالأخرين • يوجه إلى مستشفى الأمراض العقلية • مدة العلاج طويلة • إمكانية الشفاء ضعيفة

س / ما هي أساليب أو خصائص التوافقات الذهانية

- 1- **الشيذوفرنيا (الفصام)**
 الانحرافات الفصامية _ هي نتاج الخلل والأضطراب في النظام العقلي والقصور الاجتماعي حيث تسود الهلاوس والأوهام ويسيطر الخيال على السلوك وتنقسم الشيذوفرنيا إلى
 - **الشيذوفرنيا البسيطة (الفصام البسيط)** : يتميز المريض فيها بعدم الاهتمام بالشئون الإنسانية والطموح المحدود ويظهر وكأنه من ضعاف العقول لا يبالي بملابسه أو نظافته وينسحب من أنشطة المدرسة
 - **الشيذوفرنيا (الفصام المبكر)** : يتميز فيها المريض بالصمت والحركات الإرادية وبعض الهلاوس وقد يضحك ببلاهة عندما يموت له صديق عزيز أو يبكي عندما يسمع تحسن حالته
 - **الشيذوفرنيا الكاتاتونية (الفصام الحركي)** : يتميز المريض بالسلبية وبفترات هياج والتوقيع وبالجمود العضلي والسلوك النمطي العضوي وبعض الهلاوس
 - **الشيذوفرنيا البارانونية (الهزائي)** : يتميز هذا النوع بالأوهام ويقع المريض تحت وطأة الأضطهاد والقسوة أو أوهام العظمة فقد يدعى أنه نابليون أو أنها كليوباترا
- 2- **ذهان الهوس والأكتئاب** : ويسمى أحيانا الجنون الدوري وهو حالة من الذهان يتذبذب فيها الشخص من أعلى مستوى من الأبتهاج إلى أدنى مستوى من الناس وقد يكون الهوس خفيفا أو منخفضا وفيه يكون الشخص في حالة من النشوة والمرح والسعادة وفي الحقيقة أن حالة المرح تخفى وراءها نوع من التوتر والتشتت أما الأكتئاب الذهاني : هو الذي يتميز بالقنوط الزائد الذي يسيطر على الفرد والمهبط الشديد في النشاط الجسمي والعقلي ويشبع فيه الأرق والبكاء
- 3- **ذهان الأضطهاد (البارانونيا) أو الهذاء** : في ذهان الأضطهاد يسلك الشخص نفس مسلك الشيذوفرنيا البارانونية إلا أن أوهامه تكون أضطهادية وهو شخص شديد لغيرة وفي منتهى الشك في الآخرين ويميل إلى الانتقام ومع كل هذا يبدو عاديا جدا وغالبا ما يكون مرتفع الذكاء

س / قارن بين الوسواس والقلق ؟
 س / قارن بين القلق العصبي والأكتئاب العصبي
 س / قارن بين التوافق العصبي والتوافق الذهاني ؟

س / ما هي أهم مجالات تطبيق الصحة النفسية في المدرسة ؟ مهم جدا

الصحة النفسية مجالات عدة في دور المعلم وهي المدرسة وفلسفتها وإدارتها ومناهجها ومدرسيها وهي
أولا : أكساب التلاميذ الاتجاهات والعادات الصحية : للمدرس وظيفة هامة وهي تكوين اتجاهات مرغوب فيها لتصبح دوافع

تساعد على بناء شخصيات التلاميذ وهي

أ- **اتجاهات نحو المدرسة :** شوق الطفل الصغير للمدرسة قبل الألتحاق بها يجب ألا ينطفأ وأن تعمل المدرسة على مواظبة التلميذ نحو المدرسة مما يؤدي إلى أن يساعد التلميذ على الملائمة والتكيف مع ظروف الحياة وتحقيق ذلك عن طريق الوسائل الآتية

• أن تكون معاملة المشرفين على تربية الطفل تشمل العطف والحنان لأن الرهبة والتهديد يؤديان إلى شعور الطفل بعدم الأمن الداخلي

• كثرة اللوائح والقوانين - لي المدرسة تفهم التلاميذ أن هذه اللوائح والقوانين موضوعة لحماية التلميذ

• اتجاهات نحو المدرسة عن طريق المظهر العام لمباني المدرسة وتنسيق الملاعب وملبس المدرسين

ب- **اتجاهات نحو العمل :** لتكوين ميل عند التلميذ نحو العمل لقيامه لابد أن يشعر بالنجاح بذلك العمل ونذكر قانون الأثر عند (ثورنديك) وهو أحد قوانين التعلم يقول فيه أن النجاح في تأدية عمل من الأعمال يجعل المتعلم يشعر بالراحة والطمأنينة والأرتياح بينما الفشل يشعر الفرد بالضيق والتبرم من تأدية العمل فلا بد أن تعطى المدرسة الفرصة لأشباع الحاجة إلى النجاح لأن الطفل يميل إلى النجاح فيجعله يشعر بالكفاية أي أنه جدير بالأحترام في شخصية الطفل والعكس عندما يفشل ويساعد هذا الاتجاه على بناء شخصية في مستقبل حياة الطفل وعلى هذا يجب ألا يقتصر النجاح في المواد الدراسية فقط بل يمتد إلى النواحي التالية

• الألعاب الرياضية

• القيادة والزعامة

• النشاط الخارج عن النهج مثل (المناظرات - المحاضرات - التمثيل

• المظهر العام

• العلاقات الاجتماعية

• أبرز المواهب والهوايات

• المواظبة على الحضور

أ- **اتجاهات نو اللعب والتسلية والترفيه :** الطفل في حاجة إلى التغير في حياته اليومية المدرسية فلا بد أن تختلف النشاطات كي تجلب إلى نفسه الراحة وإلى عقله الراحة الذهنية فيجب على المدرسة الأكثر من فترات الراحة وتكون قصيرة بشكل لا يحقق الغرض السابق أو طويلة فتسبب تعب للتلاميذ ويفضل أن تكون هذه الفترات مجالا للعب المنظم ومن الخطأ أن تحرم التلاميذ من التسلية والترفيه في فترات الراحة كعقاب لهم بسبب فشلهم في عملهم المدرسي لأنه يؤدي إلى كراهية العمل نفسه فعلى المدرسة أن تفهم التلاميذ أن العمل واللعب مظهران عامان من نشاط التلاميذ

د- **اتجاهات نحو الناس (الأشخاص) :** الطفل قبل المدرسة تكون علاقاته محدودة ويكون أنانيا محبا لذاته وعلاقاته بالكبار لا



تتعدى والديه فيتغير الحال عند ألتحاقه بالمدرسة من الأطفال من يميل إلى توسيع محيطه الاجتماعي ومنهم من يشعر بالخوف والتردد لتكوين علاقات اجتماعية نتيجة لقلّة خبرات الطفل قبل الألتحاق بالمدرسة ولا تستطيع المدرسة تكوين هذا الاتجاه إذا كان المشرفون على تربية الأولاد يعاملونهم معاملة خالية من العطف والحنان أو معاملة قائمة على السخرية والتحقير أو محاباة المشرفين بعض التلاميذ دون غيرهم فيجب على المدرسة أن تعمل على أن يشعر كل تلميذ فيها بأن يعامل معاملة حسنة مثلاً في المدارس المشتركة ليس من الصعب تشجيع البنات والبنين للعب والعمل سوياً

ثانياً : المدرس والصحة النفسية للتلاميذ : المدرس الصحيح نفسياً أى أنه يهتم بأداء واجباته وإعداد دروسه جيداً ويستخدم الوسائل المناسبة للإيضاح في توصيل المعلومة للتلاميذ والخالي من العاهات الجسمية وصوته مسموع وليس لديه عيوب في النطق وإذا تعامل مع تلاميذه يكون أكثر فاعلية وتأثيراً في فهمهم ويمكن قياس مدى نجاح المدرس من خلال مدى شعور التلاميذ وإتجاهاتهم نحو المدرس والمادة ومدى نجاحهم في تحصيلها أما المدرس الغير سوى تنعكس عليه النتيجة سلبية

- تساعد على خلق جيل أقل إيماناً بالقيم والمبادئ الديمقراطية والخلقية
- المدرس الغير سوى غير معد أعداد جيداً للعملية التربوية غالباً ما يخطئ في أسلوب تقديم المادة للتلاميذ بالأسلوب الصحيح لا يفهمها التلاميذ وتحدث خلافات بينه وبينهم أو تعكس كراهية المادة وربما كراهية المدرس وتؤدي إلى فشل العملية التعليمية وزيادة نسبة التسرب من التعليم

ثالثاً : المنهج والصحة النفسية للتلاميذ :

- اختيار المنهج المناسب للمستوى العقلي لتلاميذ
- مراعاة ترتيب المنهج بصورة تدريجية متسلسلة من السهل إلى الصعب

نتائج المنهج الغير ملائم لعقلية التلاميذ

- يسبب لهم الأحباط وخيبة الأمل
- يسبب ضيقاً شديداً للمدرس

العوامل التي يجب مراعاتها عند وضع المناهج

- ألا يكون عبءاً عن مقتطفات صغيرة من عدد كبير من المواد الدراسية
- من المناهج الأقرب أنسجماً لسيكولوجية التلاميذ هو منهج الحوار
- سماحة الجو الاجتماعي للمدرسة سواء في العمل داخل الفصل أو خارج الفصل
- ينبغي ألا يقتصر المنهج على الخبرات المدرسية التي يستطيع القيام بها داخل جدران المدرسة حيث توجد أنواع النشاط الاجتماعي والاقتصادي

- أن يقوم المنهج على فلسفة عملية وفهم واضح للأهداف الأساسية للتربية
- أن يقوم على فهم واضح لفهم نفسية المتعلم
- مراعاة الفروق الفردية وقدرة أستياعاب التلاميذ
- يتضمن المنهج أسلوب تقييم مدى أستياعاب التلاميذ لعناصر المنهج أو المهارات التي يكتسبها التلاميذ

رابعا : توجيه وإرشاد الآباء :-

كلما كانت لعلاقة بين الآباء والأبناء سوية ساعد ذلك على بناء شخصيتهم وتمتعهم بصحة نفسية جيدة فتختفي السلوكيات الغير مرغوب فيها وحدة التوترات النفسية من واجبات السلطات لتعليمية بما فيها المدرسة ان تعمل على تغيير



- اتجاهات الوالدين عن طريق الإرشاد للأباء عن طريق عدة وسائل هي
- ألقاء محاضرات في علم نفس الطفل وكيفية رعاية الأطفال
- مطبوعات تناول إرشاد الأباء في معاملتهم لأبنائهم
- استعمال الراديو كوسيلة لتوجيه أبنائهم
- عقد المؤتمرات والندوات التي يشترك فيها الأباء والمدرسون والأخصاصيون من خارج المدرسة في المدرسة
- السماح للأباء بالاشتراك في أوجه النشاط المدرسي المختلفة
- الإرشاد الفردي للأباء وهو يساعد على مشاكلهم الشخصية عن طريق الجلسات الفردية

الضغوط النفسية سؤال غير ملهم خصه في صفحة ونصف.

إذا واجهت الإنسان أشياء تمنعه من تحقيق هدفه فإنه يشعر بوجود مشكلة قد تسبب له التوتر كلما زادت الصراعات زادت متاعب اناس وناك الحاجة إلى تعلم أساليب ضبط النفس والتحكم في الأنفعالات والتزود بمهارات حل المشكلات

الخلوة العلاجية

— هي إحدى طرق السيطرة على الأنفعالات

- طريقة لاكتساب الهدوء والثبات وتجنب التصرفات الحمقاء والغضب والتي تكلف الفرد خسائر فادحة
- التدريب على جلست الخلوة تعدل الأفكار الخاطئة والأسترخاء الذهني والروحي لطرد الأفكار المشوهة والمخاوف
- الأنفعالية وكذلك غرس قيم ومفاهيم إيجابية عن التسامح والعفو وبذ الغضب والثبات الأنفعالي
- تقليد مواقف الرسول (ص) والصحابة ومعالجتهم هذه المواقف يساعد على ضبط النفس والثقة بها مثال :-
- الشخص الذي يعاني من سرعة الأنفعال والغضب يكرر بأستمرار قوله تعالى (فأعف عنهم وأصفح إن الله يحب المحسنين)
- المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم أفضل من المؤمن الذي لا يخالط لناس ولا يصبر على أذاهم ولذلك لابد من

١- تحديد المشكلة الرئيسية

٢- حصر المعلومات المتعلقة بها

٣- عزلها عن المشكلات الأخرى

٤- ما هو دورى في المشكلة

٥- أدونها في مفكرة وأكتب السلبيات والإيجابيات لكل غرض

٦- تطبيق الحلول على أرض الواقع

٧- تفتيت القوى لتي تسبب المشكلة

٨- الانتقال إلى الحل الأخر بعد تسجيل مزايا وعيوب الحل السابق

كيفية التغلب على الضغوط النفسية

أصبحنا في حاجة شديدة إلى نشر ثقافة مواجهة الضغوط النفسية وضرورة التكيف والتغلب على الأزمات والهموم

فمثلا: ينصح من كان هذا حالة بـ

١- أبحث عن كان هادئ وأسترخ فيه وأطرد من ذهنك كل الهموم

٢- تنفس ببطء وعمق

٣- أستخدم قدرتك وتخيلك في التركيز وأسترجع نجاحا حققته في الماضى بكل الأحاسيس السعيدة التي صاحبتة

٤- أسترجع منظرا جميلا طبيعيا وركز في شدة تفاصيله



- ٥- كرر مجموعة من الجمل المحفزة والكلمات الإيجابية مثل (النجاح - الشراء - الصبر)
- ٦- خذ حماما دافئا وأستخدم صابونا ذو رائحة طيبة وألوان مميزة
- ٧- أشعر كأنك حققت هدفك فعلا وتخيل لحظات نشوتك
- ٨- أخرج للمشى في مكان مفتوح أو مارس رياضة الآخرين لو حتى أطفالك الصغار
- ٩- قل لنفسك سأستعين بالله وسأبدأ من جديد وسأحطم الفشل وكل المصاعب والعقبات

التسامح علاج نفسى سريع المفعول

تكرار هذه الأيات تسيطر على الغضب والاستعانة بها في وقت الخلوة يطفى الغضب الناتج عن أسباب كثيرة مثل الزحام - لقمة العيش)

قد يكون الغضب ناتج عن أسباب بسيطة يومية من سوء التفسير والاعتقاد الخاطئ كتهل البعض للبعض أو تعمد عدم التقدير للآخرين أو عدم تقديم التحية والترحيب السيطرة على الغضب والأنفعالات السلبية

التحكم في أنفعال الغضب والسيطرة على النفس مهم لنجاح الإنسان في حياته لكى يستطيع أن يتوافق مع جميع أنواع البشر مع اختلاف طباعهم واخلاقهم

أهم أسباب الغضب ((العوامل النفسية والتشوش الذهني وإهدار الطاقة النفسية والبدنية))

- حقيقة لا تقبل الجدل تقول (لا ينال العلا من كان طبعه الغضب) لأنه لا ينتج غير الضغينة والحقد فهو نار تحرق العقل وتسحق البدن وتصيبه بأمراض لا حصر لها
- أتفق علماء النفس على أن اغضب ضرورة لحماية النفس من عدوان العالم الخارجى ولكن عندما يصبح افراد سهل الاستشارة ويغضب لأتفه الأسباب فإنه يعاني من أعراض التوتر والقلق وضعف التركيز وفقد الرغبة في الأستمتاع بالحياة كل تلك الضغوط إذا لم تجد متنفسا فأثما تصيب الفرد بالأمراض النفسية - الجسمية (السيكوسوماتية) مثل قرحة المعدة - ارتفاع في ضغط الدم - القولون العصبي - الذبحة الصدرية - الصداع العصبي المزمن منهج الرسول (ص) في تعديل سلوك الفرد حال الغضب له أساليب ناجحة مثل
- طرد الأفكار الخاطئة المشيرة للأنفعال أولا بأول بتكرار بعض آيات القرآن قال تعالى (ولن صبر وغفر إن ذلك من عزم الأمور)
- محاكاة وتقليد الثبات والقوة النفسية والحلم في أنماط السلوك النبوى م

الجزء الثاني : علم النفس الاجتماعي

علم النفس الاجتماعي وأهميته

هو أحد فروع علم النفس ويهتم بالدراسة العلمية لسلوك الفرد في المواقف الاجتماعية كما يهتم بدراسة التفاعل الاجتماعي وأفضل الظروف التي يتم فيها ذلك التفاعل بهدف تحقيق أكبر قدر من الكفاية في الإنتاج والراحة النفسية لجميع الأفراد لذلك يعرف علم النفس الاجتماعي بأنه محاولة لفهم كيفية تأثير الموقف الواقعي أو المتخيل أو الحضور الضمني للآخرين على تفكير ووعى سلوك الفرد

أهداف علم النفس الاجتماعي

لا شك أن دراسة علم النفس الاجتماعي هامة بالنسبة للعاملين في المجالات الصناعية أو العسكرية ومجالات السياسة والإعلام والصحة ما دام هدفهم زيادة تماسك الجماعة وفعاليتها في تحقيق الأهداف المنشودة لذلك يمكن إيجاز أهداف



هذا العلم بصورة عامة في

- ١- الوصول إلى بعض المبادئ أو النظرية التي تفسر السلوك الأنساني وإمكانية تعديله أو ضبطه أو التنبؤ به
- ٢- تحقيق أعلى مستوى من أنتاجية الجماعة
- ٣- زيادة إمكانية الفرد في التكيف مع الجماعة
- ٤- تطوير القيم والاتجاهات والتقاليد السائدة في الجماعة والتي يرى المربون أهمية تغييرها
- ٥- زيادة القدرة على التنبؤ في المواقف الاجتماعية وذلك من خلال الدراسة العلمية لظواهر الاجتماعية وبحث تغييراتها وبالتالي التنبؤ بالمتغيرات قبل أن تحدث
- ٦- زيادة إمكانية التحكم في المواقف الاجتماعية
- ٧- حفظ حضارة المجتمع (بمعنى ترسيخ ما هو نافع من حضارة المجتمع وتطوير ما هو بحاجة إلى تعديل

س / حدد أربع من مجالات الاستفادة من علم النفس الاجتماعي في التطبيق العلمي لهذه المجالات ؟ مهم

مجالات الاستفادة من علم النفس الاجتماعي

أولا : المجال التربوي (الأسرة والمدرسة)

دور الأسرة : الأب والأم عضوان رئيسيان في الأسرة ولا تسير الأمور بصورة طبيعية في تربية الأبناء إذا لم يتعاونوا معا ويجب أن يحرص كلاهما على ذلك التعاون فأن أختلف الأب والأم كثيرا حول التصرف المناسب مع الطفل في مواقف التربية فستجد أن الطفل يتبنى وجهة نظر الطرف الذي يوافق له خطئه ويرفض الرأي الآخر

دور المدرس : يعتبر المدرس قائدا ويجب أن يكون قدوة فالقائد القدوة يختلف عن القائد الذي يهتم بالرئاسة فقط فهو مجال اهتمام للمتخصص في علم النفس الاجتماعي

ثانيا : مجال العمل مع الشباب والرياضة

دراسة علم النفس الاجتماعي تعتبر أساسية للعاملين في المجال الشباب والرياضة لأن هدفهم إعداد جيل المستقبل لتحمل المسؤولية على أساس صحيح على قيم سامية فيجب أن يتدرب العاملين في مجال الشباب :

- ١- معرفة أساليب قياس الرأي والقيام بالمسح الاجتماعي وأساليب القيادة
- ٢- دراسة الاتجاهات وتعديلها
- ٣- دراسة الأسلوب الأفضل في تكوين جماعات النشاط
- ٤- كيفية استثمار الإمكانات المتاحة في البنية إلى أقصى حد

وأهمية هذه الدراسة لتفادي مشكلة صراع الأجيال الذي نجد آثاره في صور الانحرافات النفسية الاجتماعية كإنتشار تعاطي المخدرات

ثالثا : محار، القوات المسلحة

يهتم المسئولين في القوات المسلحة بمعرفة أفضل أساليب في قيادة الجماعة فنجد أن المسئولين عن القوات المسلحة يخصصون إدارة قتهم بالتوعية المعنوية لأفراد القوات المسلحة بالدرجة الأولى ثم بعد ذلك باقى أفراد الشعب فنجد بعض الدول تخصص موجة أذاعة خاصة بالقوات المسلحة وأيضا مجالات تعالج الشؤون العسكرية وتهم بالروح المعنوية للقوات ولكي تنجح هذه البرامج لابد من دراسات تشخيصية وتجربة أساليب الإقناع والعلاج

رابعا : في مجال الصناعة :

الاهتمام الرئيسي في مجال الصناعة يكون بشئون العمال وتهيئة أفضل الظروف للعمل التي ينعكس تأثيرها على الإنتاج فكل ذلك يرتبط بالروح المعنوية بمؤلاء العمال وهذه الموضوعات تؤخذ في الاعتبار وتعتبر من مجالات الاهتمام في علم



النفس الاجتماعي ويسهم علم النفس الاجتماعي في مجال الصناعة بتحقيق درجة عالية من الإنتاج وتحقيق الراحة النفسية للعمال ومع تقدم الدراسة في علم النفس الاجتماعي ظهرت أفكار جديدة مثل قيام نقابات لعمال تحمي مصالحهم ولقد اهتمت الدولة بالدراسات المتعلقة بالعمال فتقرر إنشاء الجامعة العمالية لرفع كفاءة العمال

خامسا : فى مجال الزراعة : يهتم علم النفس الاجتماعي في مجال الزراعة بدراسة اتجاهات الزراع وقيمهم التي يؤمنون بها ودراسة مدى استعدادهم لتنفيذها واستخدام أساليب متنوعة لتغيير تلك الأفكار فأنشأت أقسام متخصصة بالأرشاد الزراعي بكليات الزراعة تدرس مادة علم النفس الاجتماعي بصورة رئيسية فيهتم المتخصص في علم النفس الاجتماعي بـ

١- معرفة وسائل الاتصال المناسبة لهؤلاء المزارعين وتحديد القادة

٢- تحديد القادة

٣- إرشاد هؤلاء القادة وتعديل اتجاهاتهم فيصبحون نواة للتغيير بالنسبة للآخرين

سادسا : فى مجال الإعلام : يعتبر الإعلام من المجالات الرئيسية لعلم النفس الاجتماعي وذلك لأن أجهزة الإعلام لها رسالة هامة لا تقل أهمية عن رسالة الأسرة أو المدرسة بل تفوقها في أهميتها لأنها تمثل رأى الدولة أو متخصصين لذلك فإن اختيار اللمة أو الوسيلة لابد أن تكون لها ضوابط مناسبة لضخامة تأثيرها على المستمع أو المشاهد أو القارئ

للإعلام دور هام في المحافظة على حضارة المجتمع وترسيخ القيم الأصيلة المرغوبة وتعديل القيم غير المرغوب فيها وللإعلام دور لا يمكن إنكاره في نقل المعلومات وذلك لا يمكن تحقيقه بدون دراسة آراء واتجاهات الجماهير لاختيار الأسلوب المناسب

سابعا : مجال العلاج الجماعي " مهم جدا "

للجماعة تأثير هائل على الفرد (حيث يتأثر الفرد بالآخرين وهو نفس الوقت عضو معهم يؤثر فيهم فتلك الجماعات التي ينضم لها الفرد تأثيرها الكبير على الفرد أما أن يشعر بالرضا لانتمائه ومشاركته فيها وربما تزيد تعاسة وتزيد مرضا ولكنه لا يستطيع أن ينسحب من تلك الجماعة نظرا لظروفه الاقتصادية أو الاجتماعية وقد يكون الفرد أقل مرونة في التصرف فتزداد حالته سوءا ولكن إذا وفق في الالتحاق مع جماعة أخرى جماعة تطوعية ربما يكون أحسن حالا وربما تقدم له تلك الجماعة خدمات أو علاقات أفضل وهذه الجماعات التطوعية هي جماعات علاجية لها أهداف محددة هي العلاج النفسى للفرد من خلال الجماعة أو من خلال التفاعل والعلاقات الاجتماعية أو النشاط الاجتماعي وقد يكون العلاج الجماعي يتناسب مع بعض الحالات وكذلك لا يتناسب مع الحالات الأخرى

فقد يكون العلاج الفردى مناسب خاصة مع الحالات التي تكون الجماعة سببا رئيسيا في سوء التوافق وقد يكون العلاج في الموقف الجماعي أنجح أحيانا لبعض الحالات النفسية الأخرى وذلك يستلزم دراسة نفسية دقيقة لظروف كل حالة ودراسة احتمالات التحسن ثم تجربة ألحاق المريض بجلسات العلاج النفسى الجماعي وتقييم تلك التجربة بإيجابياتها وسلبياتها ثم اتخاذ القرار بإبقاء الحالة مع مجموعة العلاج الجماعي أولا

تتنوع صور وأساليب العلاج الجماعي كما تختلف وتباين الحالات في مدى الاستفادة منها صور وأساليب العلاج الجماعي

العلاج باللعب	العلاج فى البيئة
---------------	------------------

السيكودراما

السيكودراما :- هي نوع من أنواع العلاج النفسى حيث يقوم الفرد بتمثيل دور في مسرحية يقترحها هو أو غيره ويعلم



أدوارها ويختار الدور الذى يناسبه ويشارك معه آخرون من أعضاء الجماعة العلاجية أو من خارجها إذا أحتاج الأمر وقد تكون المسرحية من أقترح أكثر من مريض أو من فكر المعالج ويختارها المعالج من خلال دراسة عينة من المرضى ثم يعرض الأدوار على المرضى ويجعلهم يختارون الأدوار التى يرونها مناسبة لهم وتظهر أهمية قيام المريض بالدور التمثيلى فى

١- يكتسب نوعا من الإرشاد النفسى حيث يصبح أكثر تبصرا بالدور وبالأدوار الأخرى

٢- يستفيد من تعليقات زملاءه على دوره وأدوار زملاءه

٣- يسقط مشاعره وأحاسيسه على هذا الدور وتحدث عملية تفريغ لتلك الشحنات الأنفعالية المكبوتة

٤- منع تكرار هذا العمل يكتسب الأفراد نوعا من المرونة ويجعلهم يقتربون بدرجة أكبر من الواقعية فى التصرف فى المواقف التى تواجههم إذا مشاركة الفرد للجماعة تجعله يحتك بالآخرين ويساعد على تكيفه معهم ويساعد فى تحسن حالته وتحسنها

العلاج باللعب : هو نوع من أنواع العلاج النفسى الذى يؤتى ثماره بدرجة متازة مع الأطفال بصورة خاصة ويمكن أن يكون صورة فردية أو جماعية ويكون ذلك بأختيار مكان مناسب للعب الأطفال تتوفر فيه ألعاب تمثل الكثير مما هو موجود فى البيئة من أشخاص - أشياء - حيوانات - بيوت وهذا المكان مزودا بمرآة عاكسة يمكن ملاحظة الطفل من خلال لعب الأطفال مع بعضهم أو فرادى

العلاج باللعب يمكن أن يستخدم فى حالات العلاج الفردى كما أن يستخدم مع مجموعة من الأطفال الذين يعانون من أمراض نفسية ولكن يجب مراعاة

- نوعية المريض
- سن الأطفال
- شدة الحالة
- مستوى الذكاء

وغيرها من المتغيرات التى تؤثر فى عملية العلاج النفسى

أهمية العلاج باللعب

١- تفريغ الشحنات الأنفعالية

٢- يتيح للمريض فرصة القيام بعمليات نفسية كالإسقاط أو التقمص

٣- يكسبه وعيا بمتغيرات البيئة وأبعادها ويكسبه بعدا فى النظر

٤- يكسبه وعيا سلوكيا

٥- يكسبه مرونة فى الأداء يستطيع بالتالى أن يسلك السلوك المناسب فى الظروف العادية

س / وضع تعريف مفهوم الجماعة المرجعية وأنواعها وتأثيرها على سلوك الفرد الاجتماعى ؟

الجماعة : مفهوم يشير إلى شخصين فأكثر ، يتميزون بلاشتراك فى مجموعة من المعير والمعتقدات والقيم.

تعريف الجماعة المرجعية : هى الجماعة التى يرجع إليها الفرد فى تقييم سلوكه الاجتماعى وبالتالى فهى الجماعة التى يهتم بها الفرد فى معرفة رأيها فى التصرفات وأساليب السلوك التى سيقدم عليها وقد يكون الفرد منتما إلى الجماعة المرجعية بالفعل ويريد أن يحتفظ بانتمائه لها وقد لا يكون منتما لها ولكنه يرغب فى الانتماء إليها

أنواع الجماعة المرجعية

١- جماعة الإنتماء الفعلى : هى الجماعة التى ينتمى إليها الفرد فعلا وتشمل جمعة الانتماء الأولى مثل جماعة الأسرة

٢- جماعة الانتماء الأولى : مثل جماعة السن وجماعة الثقافة



٣- الجماعة المتوقعة هذه الجماعة لا ينتمى إليها الفرد فعلا ولكنه يتوقع أو يطمح في الانتماء إليها مثل جماعة الطلاب في السنوات النهائية

٤- الجماعة المرجعية السلبية : وهي جماعة يرفض الفرد الانضمام إليها قطعا .

المسايرة والمغايرة

دراسة موضوع المسايرة والمغايرة تعتبر دراسة على جانب كبير من الأهمية حيث توضح لنا كيف تؤثر الجماعة على العمليات المعرفية وخاصة الإدراك والحكم على أعضائها وما يترتب على هذا التأثير من التشابه والاختلاف في هذه العمليات كما أن دراسة المسايرة سوف توضح لنا أهم الشروط

المغايرة والمسايرة : أى كيف تؤثر الجماعة على العمليات المعرفية خاصة الإدراك والحكم على أعضاء هؤلاء الجماعة وما يترتب عليه من تشابه أو اختلاف في هذه العملية ما أن دراسة المغايرة والمسايرة يوضح الشروط والمتغيرات والتفاعلات التي يمكن أن تؤثر في سلوك الفرد داخل الجماعة

أهمية المسايرة والمغايرة

١- توضح الشروط والتفاعلات والمتغيرات التي يمكن أن تؤثر في سلوك الفرد داخل الجماعة

٢- توضح ماذا يحدث عندما يعترض الفرد للضغط وسط الجماعة ولا بد أن يتمثل لما تتفق عليه فيخضع أو يعارض أو يعتزل

العوامل التي تحدد وتؤثر على سلوك المسايرة

١- موضوع المسايرة

٢- الجماعة

٣- الفرد

٤- العمليات النفسية المتضمنة

ويتضح من الدراسات في موضوع المسايرة بأن جوهر المسايرة هو التزاع بين القوى الداخلية (العوامل النفسية) عند الفرد وضغوط الجماعة عندما يخضع الفرد لتلك الضغوط فأن ما يميز سلوكه هو المسايرة وعندما يترع إلى الاستقلال أو مقاومة هذه الضغوط فأن سلوكه يتميز بالمغايرة والمسايرة والمغايرة طرفان متباعدان في مواجهة ضغوط الجماعة

مستويات وأبعاد المسايرة والمغايرة

١- المسايرة المفرطة : وهذا النوع من المسايرة يسلم الفرد ذاته كلية للجماعة ولا يخالفها وقد يتمسك بعقائدها بدرجة كبيرة من التعصب

٢- المسايرة : يقصد بها أن يتفق الفرد مع أفكار وعقائد وتصرفات الجماعة دون تطرف أو مغالاة

٣- المسايرة الظاهرة أو النفعية : هذا المستوى من المسايرة نجد الفرد يتفق مع الجماعة ظاهريا بينما يبقى معها داخليا

٤- المسايرة (الحيادية) : يقصد به الحياد في واجهة أحكام الجماعة وعقائدها وتصرفاتها وهناك لا يساير الفرد ولا ينصاع كما أنه لا يقف ضد ضغوط الجماعة

٥- المضادة : وفي هذه الحالة يقف الفرد متحديا الجماعة ومعارضاً لها بشكل إيجابي إنه لا يقاوم الجماعة فحسب بل يسعى إلى توسيع شقة المخالفة بينه وبينها ويتميز موقفه هذا بالعداء والعناد والخروج المقصود على الجماعة

٦- الاستقلال : وهذا يقرر الفرد بنفسه ولنفسه مسار حكمه وعقيدته من غير مستسلم للجماعة ولا متمرّد عليها

٧- الإغتراب : عندما لا يستطيع الفرد أن يساير ويخضع لضغوط الجماعة ولا أن يقف موقف المضادة ولا موقف



الأستقلال ولا أن ينصاع لضغوطها ظاهريا ويخالفها داخليا ولا أن يثبت على موقف حياد تجاهها عندئذ يحمي نفسه ويحمي ذاته وراء حدود الإغتراب والإغتراب عن الجماعة يعمل اضطرابات نفسية وأنعزال ويتضح ما سبق أن المسيرة والمغايرة ليس إلا اتجاه عن سمة شخصية فقط بل هو نتاج تفاعل بين خصائص والجماعة والموقف وموضوع المسيرة ذاته ففي موقف معين وبالنسبة إلى موضوع معين قد يكون موقف الفرد متسما بالمسيرة بينما قد يتخذ في مواقف أخرى وبالنسبة إلى جماعات أخرى اتجاها مضادا أو مستقلا فليس الأمر فيما بين طرفي المسيرة والمغايرة متدرجا في بعد واحد بسيط أى إما أن يكون السلوك الناتج عن الصراع والضغط مسيرة أو أستقلالاً أو مضادا أو إغترابا بشكل دائم في المواقف كلها ونحو مختلف الموضوعات

تماسك لماعة :

هو شعور الأفراد بأنتمائهم للجماعة والولاء لها وتمسكهم بعضويتها ومعاييرها وعملهم معا في سبيل تحقيق هدف مشترك وأستعدادهم لتحمل مسئولية عمل الماعة والدفاع عنها ويتضمن تماسك الجماعة أيضا التقارب الشديد بين أفراد الجماعة وتنحصر في كلمتي (لنا - نحن) أو عبارات الرضا أو عدم الرضا

مؤشرات تماسك الجماعة

- ١-أحاديث الأعضاء
- ٢-مقاييس الصداقة
- ٣-مسيرة الجماعة لمعاييرها
- ٤-تماسك الجماعة في أوقات الأزمات
- ٥-الحالة الإنفعالية لأفراد الجماعة
- ٦-الأسهام والأنظام في نشاط الجماعة

العوامل المؤثرة في تماسك الجماعة

- ١-أشباع حاجات الأفراد : يزداد جذب الجماعة لأعضائها عندما تكون موضوعا أو وسيلة أشباع حاجات أفرادها
- ٢-وجود أهداف مشتركة بين أنواع النشاط في الجماعة وما يميل إلى الفرد ويرغب في ممارسته : يقصد به أن جذب الجماعة لأفرادها يزداد كلما أتضح أن أدراك الفرد لأهداف الجماعة والأسلوب للوصول إلى الأهداف وكلما أتضح لديه الدور الذى تقوم به وموقعه في الجماعة
- ٣-المكانة الاجتماعية : يقصد به كلما زادت مكانة الأفراد داخل الجماعة وحصل على تقدير الآخرين له زادت جاذبيته للجماعة
- ٤-زيادة التعاون بين أعضاء الجماعة : كلما زاد التعاون بين أعضاء الجماعة قل التنافس وأحب الأعضاء بعضهم البعض
- ٥-تماسك الجماعة : يزداد بتماسك أعضائها وسيادة جو الديمقراطية

س / أشرح بإيجاز وظائف عملية التنشئة الاجتماعية والأساس النظرى الذى تعتمد عليه فى تفسير سلوك الأفراد ؟

مفهوم التنشئة -

- ١- هى العملية التى تتناول الإنسان ككائن بيولوجى لتحويله إلى كائن اجتماعى أى تحويله من كائن تغلب عليه حاجات ودوافع اجتماعية
- ٢-هى العملية القائمة على التفاعل الاجتماعى التى يكتسب فيها الطفل أساليب السلوك والقيم المتعارف عليها فى جماعة حتى يستطيع أن يعيش فى الجماعة ويتعامل مع أعضائها بقدر مناسب من التناسق والنجاح



٣- هي عملية تفاعل يتم من خلالها وبواسطتها تعديل سلوك الشخص بحيث يتطابق مع توقعات أعضاء الجماعة التي ينتمي إليها

٤- هي العملية التي ينشأ عن طريقها لدى الطفل ضوابط داخلية توجه سلوكه وتحدد قيمة كما تنشأ لديه الاستعداد لمطابقة الضوابط الاجتماعية المختلفة

٥- هي عملية تعلم قائم التفاعل الاجتماعي يتم من خلاله اكتساب الفرد (طفلا كان أم راشدا) سلوك ومعايير وقيم هذه القيم تمكنه من مسابقة جماعته كما تكسبه السلوك المناسب لأدوار اجتماعية معينة

وظائف التنشئة الاجتماعية

يتضح من مفهوم التنشئة الاجتماعي بأنها عملية تربوية يصدرها كل من له علاقة بالطفل سواء الأب والأم أو الأخ أو المعلم فهي تتضمن عملية تشكيل الفرد وبناء شخصيته ليكون متزن مع ذاته وتساعد على التكيف مع المجتمع ولكي تقوم التنشئة الاجتماعية بوظائفها أو فاعليتها من المفترض فهم الشخصية وقيمتها السبل لنموها لكي ينسجم مع الواقع الاجتماعي فمن فعاليات التنشئة الاجتماعية (وظائف التنشئة الاجتماعية) الآتي

١- ضبط السلوك وأشباع الحاجات ما يعرف عملية الضبط الاجتماعي حيث يكتسب الطفل اللغة والعادات والمعايير والمواقف والأساليب المرتبطة بأشباع الحاجات والرغبات

٢- تأكيد الذات واكتساب الشخصية ما يعرف (عملية التطبيع لأجتماعي) حيث يتحول الفرد من كائن بيولوجي إلى كائن أنساني بخصائص وسمات أنسانية تميزه عن غيره

ومن سمات عملية التطبيع الاجتماعي وفقا لأراء توماس

- ١- أن سلوك الفرد يرتبط تدريجيا بالمعاني التي تتكون عنده في المواقف التي يتفاعل معها
- ٢- تتحدد هذه المعاني بالخبرات السابقة التي مر بها الفرد وعلاقة تلك الخبرات بالمواقف الراهنة
- ٣- أن الطفل يولد بين جماعة حددت فعلا حددت فعلا معاني معظم المواقف العامة التي تواجهه وكونت لنفسها قواعد مناسبة للسلوك فيها

عناصر التنشئة الاجتماعية

عناصر التنشئة الاجتماعية وهي عناصر تكونها وتجعلها عملية ممكنة " مهم جدا "

عناصر مرتبطة بالفرد

١- الصفات الوراثية للفرد وإمكاناته : يعتمد تعلم الإنسان وتطبعه إلى حد كبير على الصفات الوراثية والبيولوجية للفرد فالفرد الذي يعاني من خلل أو معوق بيولوجي أو وراثي يستحيل تطبيعهم اجتماعيا فتواجههم مشكلات خاصة أثناء التنشئة الاجتماعية

٢- قابلية الفرد للتعلم : أن الفرد قابل للتعلم والتشكيل واكتساب اللغة عندما تقدمه الجماعة بالحاجات والدوافع الأولية التي تحرك تعلمه بمعنى أن عملية التنشئة تتم بطريقة آلية ولكن يلزمها متطلبات وإمكانيات بيولوجية هذه المتطلبات البيولوجية يجب أن تثار من خلال البيئة الخارجية فبدون هذه الاستثارة الخارجية من البيئة لا يستطيع الفرد أن يعمل الاستجابات التي عن طريقها يعبر نفسه

٣- القدرة على تكوين علاقات مع الآخرين ترتبط هذه النقطة بالتعاطف مع الآخرين فالتعاطف يولد التواد والتراحم وهما أساس قوى في أي علاقة تربط الفرد والأمثلة على ذلك كثيرة

يقدم الأبوان النموذج الأول في التنشئة الاجتماعية ثم تتسع لتشمل البيئة التي يحيا فيها الفرد حتى تشكل شخصية التي



تعتبر نتاجا اجتماعيا والدليل على ذلك حالة الطفل (إيزابيل) التي عاشت مع أمها التي كانت صماء وبكماء حيث عاشا معا في عزلة تامة وكانا يتفاهمان بالأشارة وعندما وصلت إيزابيل سن السادسة كان رد فعلها يتميز بالخوف والعداء مع الغرباء ونعتها عبارة عن أصوات الصم وعندما تم عمل برنامج تدريبي منظم أستطاعت الطفلة أن تعود إلى سلوك طفلة طبيعية بعد التدريب في سن الثامنة وهذا يوضح أهمية إقامة علاقات مع الآخرين وهناك حكمة تقول (أنا والناس)

٤- القدرة على تكوين علاقات عاطفية (أو تعاطف مع الآخرين)

يتميز الإنسان بفطرته التي تنطبق على كل الناس وهذه الفطرة تشمل العواطف والمشاعر كالحب والخجل والغيرة والقسوة ولكن تختلف طرق التعبير عنها باختلاف البيئات أو التعاطف مع الآخرين وهذا لا ييسر للفرد إلا في جماعة مثل (الأسرة - الأصحاب)

عناصر مرتبطة بالمجتمع الأدوار الاجتماعية والمكانة في المجتمع

دور اجتماعي	مكانة أو مركز اجتماعي
أما الدور الاجتماعي فهو السلوك المتوقع من يشغل مكانة اجتماعية معينة فالأم يتوقع منها المجتمع كربة منزل أن ترعى الصغار وتدير شؤون المنزل	هي وضع معين في البيئة أو التركيب الاجتماعي في جماعة معينة فالأم لها مكانة وأدوار اجتماعية متعددة فهي زوجة وأم وربة منزل

والطفل يتفاعل مع جماعة عبارة عن نسيج متشابك من المكانات الاجتماعية وأثناء تفاعله مع هذه الجماعات يتوقع أنماطا سلوكية معينة كتوقع الأب أن الأصغر سلوكا معينا من أخيه الأكبر

٣- القيم والمعايير

القيم : هي أفكار التي تحدد ما هو حسن مقبول وما هو سيئ مرفوض وهي متفق عليها بين غالبية أفراد المجتمع وهم يحرصون على استمرارها ومثال للقيم (النظام) فهو قيمة يحترمها الناس لمجتمع أما المعايير : فهي التي تحدد السلوك المقبول والسلوك الغير مقبول في الجماعة ومثال للمعايير : (اتفاق جماعة معينة من الالتزام بترتيب معين من الكلام أثناء المناقشة ونستنتج من ذلك أن للقيم والمعايير دور كبير في عملية التنشئة الاجتماعية

٤- المؤسسات الاجتماعية :

تخضع عملية التنشئة الاجتماعية في جزء كبير منها إلى المؤسسات الاجتماعية مثل (المدرسة - دور العبادة - الأندية الرياضية) فالمدرسة مثلا :

— تعكس قيم المجتمع ولها معايير خاصة بالحضور والغياب

— تعكس المستوى الاجتماعي والثقافي للتلاميذ

— عبارة عن بنية اجتماعية فيها أدوار ومكانات

٥- القطاعات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية

يقصد بها الطبقة الاجتماعية أو المستوى الاجتماعي - المستوى الاقتصادي - المستوى الثقافي (وأساس هذه القطاعات اختلاف الطبقة والثروة والسلطة بين أفراد المجتمع وكذلك اختلاف الموقع والمكانة والبيئة يؤدي كل هذا إلى اختلاف الأفراد من بيئة لأخرى (ساحلية - قروية - بدوية) التنشئة الاجتماعية (المؤسسات والهيئات الاجتماعية التي يוכלها المجتمع وظيفتها التوجيه الاجتماعي وهي عوامل مؤثرة في التنشئة الاجتماعية

الأسرة المدرسة وسائل الإعلام



س / أشرح أربع من الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية للأبناء

الاتجاهات الوالدية في تنشئة الأطفال

(الأسرة)

أجمع علماء النفس والأجتماع على أهمية التفاعل بين الأطفال وأبائهم وأمهاتهم وتأثير ذلك التفاعل في تنشئتهم الاجتماعية وفي ارتقاء شخصيتهم خاصة في سنوات عمرهم الأولى ويشيرون إلى أهمية التنشئة الاجتماعية في تنمية مختلف الوظائف النفسية لدى الطفل فالتفاعل بين الطفل ووالديه له تأثير في رسم شخصية الطفل والاتجاهات التي يسلكها الوالدين في التعامل مع الطفل لا تسير على وتيرة واحدة خلال مراحل العمر المختلفة للطفل فهي تتداخل وتتعدد أحيانا ويصعب تحديد اتجاهات التنشئة الاجتماعية بأبعاد ثابتة محددة فهناك عوامل تؤثر عليها

الفروق الفردية بين الأسر تجعلها مختلفة

الأنماط الثقافية والاجتماعية وعمر الطفل كلها أسباب تجعل هذه الاتجاهات مختلفة

س / ما هي أساليب المعاملة " الوالدية " المؤثرة في التنشئة الاجتماعية ؟

أولاً: الآباء " الأسرة " : وهي كل ما يراه الآباء ويتمسكون به من أساليب في معاملة الأطفال في مواقف حياتهم المختلفة .

١- اتجاه التسلط ٢- اتجاه التدليل ٣- اتجاه التذبذب

٤- الحماية الزائدة ٥- اتجاه الإهمال ٦- اتجاه السواء

٧- اتجاه أسلوب التفرقة ٨- اتجاه القسوة

١- اتجاه التسلط

بمعنى الرفض الدائم لرغبات الطفل والوقوف حائلاً أمام قيامه سلوك معين أو لتحقيق رغبة معينة وتحميل الطفل مهام ومسؤوليات فوق طاقتهم بطريقة قوامها الأمر والنهي والعقاب والحرمان ومن مظاهر تسلط الوالدين في طريقة تناول الطعام والنوم والمذاكرة وكذلك تحديد نوعية الملابس واللعب بل وتحديد الدراسة للأبناء وذلك كله يؤثر على شخصية الطفل فيجعله طفل سلبي خائف متردد وغير واثق من نفسه

٢- الحماية الزائدة

يقوم به الوالدين لحماية الطفل والتدخل في شئونه لدرجة يقوم بها الوالدين باتخاذ المسؤوليات والواجبات التي يقوم بها الطفل نيابة عنه وينتج هذا الأسلوب نتيجة خوف زائد وشديد من الوالدين على الطفل والحماية الزائدة له فيتج عنه طفل

• شخصية ضعيفة غير مستقلة

• شخصية مسيرة تتميز بعدم التركيز وعدم لنصح

• انخفاض مستوى الطموح

• رفض تحمل المسؤولية وعدم الثقة في اتخاذ القرار

٣- أسلوب التفرقة

يتمثل في تعمد عدم المساواة بين الأبناء والتفضيل بينهم بسبب الجنس والسن وينتج عن هذا الأسلوب

• شخصيات حقودة مليئة بالغيرة (الأنانية من الشخص المميز)

• كما أن الشخص المميز تكون لديه اتجاهات أنانية لا يراعى شعور الآخرين ولا يقترف بهم

٤- اتجاه الإهمال : يقصد به إهمال الأبناء وتركهم بدون رعاية أو تشجيع أو إثابة السلوك المرغوب فيه أو عقاب السلوك

الخاطئ وقد يكون هذا الإهمال صريح أو غير صريح ومن صور الإهمال



* عدم المبالاة بنظافة الطفل أو أشباع حاجاته الضرورية الفسيولوجية والنفسية

* عدم أثابة الطفل ومدحه عندما ينجز عملا طيبا أو السخرية منه في حالة إستحقاقه المدح أو التشجيع وهذا الاتجاه ينتج عنه

* بث روح العدوان والرغبة في الانتقام

* الإفراط في الشعور بالذنب والقلق وعدم الانتماء للأسرة

* اللامبالاة بمجريات الأمور من حوله

* يأخذ سلوك الطفل مسلكا آخر وهو التعبير بصورة سلبية عن عدم الرضا عن المجتمع والسلطة

٥- اتجاه التدليل: يقصد بالتدليل إشباع حاجات الطفل في الوقت الذي يريده هو وقضاء كل ما يريده مهما كان غير مشروع أو غير مقبول وأن يكون الجميع في طاعته زورهن أشارته ولا يرفض له طلب مهما كان ويترتب على هذا الاتجاه

* تأخر النضج الاجتماعي والأنفعالي للطفل

* ينتج نه طفل لا يتحمل المسؤولية ولا يقدرها

* لا يستطيع تحمل أحباط ومشكلات الحياة

وبالتالي فهو اكثر عرضة للأضطراب النفسي

٦- اتجاه القسوة: هو عبارة عن محاسبة الطفل على كل كبيرة وصغيرة واستخدام شتى أنواع العقاب سواء كان

أ- بدني : ضرب الطفل بشدة إذا ارتكب خطأ أو إذا لم يذعن لأوامر الوالدين

ب- نفسي : من خلال تحقير الطفل والتقليل للطفل والتقليل من شأنه أو تخويفه أو تأنيبه أو إشعاره بالذنب والنقص

٧- اتجاه التذبذب: يشتمل أو يتمثل في

أ- تردد الوالدين إزاء الأسلوب الأمثل لتهديب الطفل فلا بد يدرين متى يعقابه ومتى يمدحانه

ب- كما يتضمن التباين في سياسة كل من الأب والأم في تنشئة الطفل وتطبيع إجتماعيا فترى الاب يمنع الأبن عن سلوك

ما بينما الأم تسمح به

وينتج عن هذا الاتجاه

* إزدواجية في شخصية الطل وسلوكه عندما يكبر

* يولد لدى الطفل القلق الدائم ويجعله شخصية متقلبة

٨- أسلوب أو اتجاه السواء: وهو أسلوب يحامل الأتي

* تجنب الأساليب التربوية التي تعتبر غير سوية (التذبذب - القسوة - التدليل - الإهمال - التفرقة)

* يعمل على تنمية قدرة الطفل على الاستقلال بذاته ومشكلاته

* يساعد الطفل على تقبل ذاته وقدراته والثقة بها

* تشجيع حب الاستطلاع لدى الطفل ودفعه للمعرفة والرغبة في الإنجاز

ثانيا : المدرسة كعامل مؤثر في التنشئة الاجتماعية

أساليب المدرسة في اكتساب وتعديل السلوك

١ - تستغل المدرسة طرقا مباشرة ومقصودة وواعية لتدعيم قيم المجتمع كالمواد الدراسية

٢ - النشاط المدرسي هو أهمية في أكساب وتعديل الكثير من أنماط السلوك

٣ - الثواب والعقاب كأسلوب تمارسه السلطة المدرسية

٤ - استخدام أسلوب نماذج السلوك المرغوب بالحديث عنها أو شرحها علاوة على أثر المعلم كنموذج



دور المعلم في التنشئة الاجتماعية

- ١- المدرس مستمر من حيث المكانة - متغير (يتغير بتغير الأشخاص)
- ٢- المدرس متشابه : يتشابه المدرسون في عدد من الصفات فهم يمثلوا سلطة وملقنوا معارف وموجهو سلوك وممثل قيم ونموذج سلوك
- مختلف : تختلف طبائعهم
- والمدرس يعكس عدة قيم منها
- * قيمة النظام
- * قيمة المعرفة والتحصيل
- * قيمة المسيرة الاجتماعية

دور المدرسة في ظل ظروف التغير الاجتماعي السريع

- ١- إكساب الأفراد المرونة التي تعينهم على التكيف السليم من ظروف التغير
- ٢- تأكيد أيدولوجية الجماعة ومقوماتها الأساسية
- ٣- المحافظة على وحدة الجماعة وتماسكها
- ٤- تحقيق التوازن في التنظيم القيمي الجماعي
- ٥- الأخذ بالأسلوب العلمي في التفكير والعمل
- ٦- الإعداد الخلقي والديني

ثالثا : الأعلام كعامل مؤثر في التنشئة الاجتماعية

يمكن القول بأن وسائل الاعلام سلاح ذو حدين فقد تكون

- ١- وسيلة نافعة من وسائل الثقافة والعلم والسمو بالخلق ونقل المعرفة فتقدم أكبر نفع للفرد والجماعة
- ٢- ومن ناحية أخرى إذا أهملت أو أسئ استخدمها فألها تصبح سلاحا هداما يعرقل التنشئة الاجتماعية السوية ويساعد على الانحلال والانحراف ويثير الغرائز وخاصة الجنسية

دور وسائل الأعلام في التطبيع الاجتماعي

- ١- إنها غير شخصية : أى أنه لا يحدث تعامل أو تفاعل بين أصحابها وبين الأفراد كما هو الحال في الأسرة والمدرسة
 - ٢- تعكس جوانب الثقافة العامكة للمجتمع على جانب كبير من التنوع بعكس أى وسيلة أخرى
 - ٣- تتزايد أهميتها بالنسبة للأفراد في المجتمعات الحديثة حيث تحتل من وقت الإنسان وأهميته جانبا كبيرا
- العوامل التي يتوقف عليها تأثير وسائل الأعلام في التطبيع الاجتماعي
- ١- تؤثر خصائص الفرد الشخصية وما يحققه من إشباع أو عدم إشباع لحاجاته في مدى درجة تأثيره بما يعرض له من وسائل الإعلام
 - ٢- تلعب ردود الفعل المتوقعة من الآخرين إذا سلك الفرد وفق ما يعرض له من إعلام وخاصة جماعة الأقران وأعضاء الأسرة دور هاما في تأثيره بها
 - ٣- مدى توفر المجال الاجتماعي الذي يجرب فيه الفرد ما تعرف عليه من شخصيات ومواقف
 - ٤- المستوى الاجتماعي والثقافي الذي ينتمى إليه الفرد كذلك سن الفرد



س / حدد معنى الاتجاهات النفسية ومكوناتها وأهم المؤسسات المؤثرة في نشأتها وأثرها على تكوين شخصية الفرد ؟

الاتجاهات النفسية

أولا : ماهية الاتجاهات : ناك الكثير من التعريفات ولكن معنا للخلط أخذ التعريف الأكثر شيوعا وهو تعريف ألبورت الذى يشرى أن

الاتجاه حالة من الاستعداد أو التأهب العصبى والنفسى تنظم من خال خبرة الشخص وتكون ذات تأثير توجيهى أو دينائى على استجابة الفرد لجميع الموضوعات والمواقف التى تثير هذه الاستجابة

ثانيا : مكونات الاتجاهات : ناك وجهات نظر فى مكونات الاتجاهات ولكن وجهة النظر الغالبة فى مجال دراسة الاتجاهات ترى أن

الاتجاهات تتكون من ثلاث مكونات أساسية

- ١- مكون وجدانى : ويقصد به الميل بالاستجابة تجاه موضوع وتقييمه بطريقة إيجابية أو سلبية
 - ٢- مكون معرفى : يتناول موضوع أساسيات الميل الاستجابى الوجدانى فهذه الاستجابة للاتجاه تعتمد أساسا على معتقدات أو أفكار تربط موضوع الاتجاه بطريقة سلبية لقيمة إيجابية أو سلبية
 - ٣- مكون سلوكى : يعنى سلوك الفرد تجاه موضوع الاتجاه والذى يعكس اتجاهه نحو الموضوع ويتأثر المكون السلوكى للاتجاه بالطبع بمعتقدات الفرد وعواطفه تجاه موضوع الاتجاه كما تتأثر عواطفه ومعتقداته بسلوكه فأن اتجاهك نحو عمل المرأة اتجاه سلبى فأن سلوكك هو عدم السماح لزوجتك بالعمل
- ترتبط مكونات الاتجاهات كل منها بالأخرى فهناك اتجاه عام يربط المكونات الثلاثة فعدم وجود هذا الترابط أو التجانس والأنسجام بيم المكونات الثلاثة سوف يسبب قلقا وشعورا بعدم الراحة لصاحب الاتجاه مما يدفعه إلى تحقيق الأنسجام والترابط بينهما نحو موضوع معين

ثالثا : نشأة الاتجاهات أن الاتجاه متعلم وليس فطريا ويعتبر الاتجاه أسلوب يتعلمه الفرد لكى يساعده على التكيف مع بيئته والتوافق معها ويوجد العديد من الهيئات أو المؤسسات تشترك فى عملية التعلم وتأخذ منها

الأسرة

دور العبادة

وسائل الإعلام

الأسرة : إن العلاقة بين الطفل ووالديه لها أثر على اتجاهاته وقيمه فهناك تشابه بين اتجاهات الأبناء ، اتجاهات الآباء وذلك لأن الأبناء حين يولدون لا يكون لديهم أى اتجاهات فيبدأون فى امتصاص الاتجاهات التى يجدونها حولهم وسبب هذا التشابه لما يباشره الآباء من ثواب وعقاب لأبنائهم فأن هذا يعد من أقوى المؤثرات التى تجعل للآباء دورا فعلا فى تشكيل اتجاهات أبنائهم

دور العبادة : تلعب دور العبادة دورا كبيرا فى تشكيل وتكوين وتعديل اتجاهات الأفراد فالمتريدين على دور العبادة يختلفون فى الدافع إلى تردهم هذا

* فمنهم يذهب بدافع دينى مخلص

* ويذهب البعض الآخر لأشباع حاجاتهم للقبول الاجتماعى وللأمن والمكانة وبأختلاف الدافع ينتج عنه أختلاف فى الاتجاهات عند كل فريق منهم نحو ما تمتلى به الحياة من موضوعات وقضايا



وسائل الإعلام : تمدنا وسائل الإعلام بالكثير من المعلومات عن العالم من حولنا ودائما نحاول أن نجعلنا نفعل أشياء معينة وتظهر أثر وسائل الإعلام أكثر في البلاد التي تهيمن حكومتها على وسائل الإعلام فيها مثال لذلك نجد وسائل الإعلام الأمريكية من أكثر الوسائل التي لها تأثير قوى على الفرد

س / ما الفرق بين الاتجاه والرأي والاتجاه والقيم والاتجاه والرأي العام .. مهم جدا

الاتجاه والرأي : كثيرا ما يستخدم الناس المصطلحين بنفس المعنى إلا أن العاملين في مجال علم النفس الاجتماعي يرون أن الرأي من طبقة نفسية أخرى غير الاتجاه

الاتجاه	الرأي
الاتجاهات كثيرة تكون متضمنة بصورة مباشرة أو غير مباشرة في كل الأفعال تقريبا ويكون هناك تفاعل بين هذه الاتجاهات خلال حدوث الفعل وهذا التفاعل هو الذي يقوم الرأي من خلاله بدور الوساطة بين الاتجاهات يعكس الاتجاه فهو أعمق وأكثر ألتصاقا بالأنما	مرتبط دائما بعناصر الشك والخلاف في الموقف والواقفاحياتية معقدة ومركبة تتضمن موضوعات كثيرة وتحتوى على عناصر جديدة محيرة الرأي معرفي أساسا إلا أنه له جوانب أنفعالية ونزوعية الرأي أقرب ما يكون إلى السطح

القيم : ينظر إلى القيم بوصفها اتجاهات شاملة يستخدم الدراسين في لم النفس الاجتماعي مصطلح القيمة للدلالة على الموضوعات المشتركة للاتجاهات الشاملة وبالرغم من أنه بالنسبة للشخص يكون تنظيم الاتجاهات لديه ريدا لدرجة ما فانه في الجماعات داخل المجتمع يشارك الناس بعضهم البعض في اليم إلى حد كبير بمعنى أنه توجد نظم مشتركة للقيم داخل كل مجتمع وأختلافها من مجتمع لآخر وتعمل هذه القيم المركزية بوصفها (إطارا مرجعيا مشتركا) يطلق عليه مصطلح (الأطار المرجعي السائد لأنه يكون في تأثيره أبرز من غيره

الاتجاه والرأي العام : الرأي العام هو محصلة للرأي التي تتكون من عدة آراء في جماعة الرأي العام وهذا الرأي يكون ناتج عن الصراع بين هذه الآراء المتفرقة ومن ثم تكوين نتيجة للفترة النسبية بمعنى أنه قد تكون رأى جماعة أقلية تأثير في تشكيل جماعة الرأي العام أكبر من رأى جماعة الأغلبية

* فالرأي نتاج جماعي يتجه دائما نحو اتخاذ قرار رغم أنه لا يتسم بالإجماع

* الرأي العام يقوم على الآخر والعطاء عن طريق المناقشة فلا بد من وجود لغة مشتركة إلا أصبحت المناقشة دون جدوى

* يقوم الرأي العام على استعداد الجماعات للتوفيق بين آرائها فإذا إستبدت جماعة بموقفها تعذر قيام الرأي العام وبذلك يستطيع الرأي العام أن يعمل كوحدة رغم أنقسامه

الفصل السابع

القيادة

س / وضع الفرق بين القيادة والرئاسة والإدارة ؟

القيادة : هناك أسس متعددة لتصنيف تعريفات القيادة



تعريفات تدور حول القائد وما له من تأثير وما يصدر عنه من سلوك هو ذلك الشخص الذي ينخرط في السلوك القيادي والمقصود بالأنخراط أن يكون محورا لضروب سلوك الجماعة وقادر على أستقطابها ويتلقى اتصالات أكثر من غيره وله تأثير قوى في القرارات ويكون مركز أنتباه الجماعة وتقوم الجماعة نحو أهدافها وله تأثير واضح في سلوك الجماعة وهو الشخص الذي يحتل دورا مركزيا بين أعضاء الجماعة وتنصب الوظيفة الأساسية للقائد على التوجيه نحو أهداف الجماعة كما أن يكون محور للتنسيق بين الأنشطة والمعلومات والقرارات تعريفات تدور حول التفاعل بين القائد وأعضاء الجماعة عبارة عن تفاعل متبادل بين القائد وأعضاء الجماعة من أجل تحقيق أهداف المؤسسة وإشباع حاجات أعضاء الجماعة وحل مشكلاتهم وبناء العلاقات الإيجابية بينهم وكل ما يؤدي إلى زيادة الإنتاج ورفاهية الأعضاء وذلك من خلال التواصل والإدراك المشترك بين القائد والأعضاء والمهارات والخبرة والخصائص الشخصية لكل من القائد والأعضاء وخلال هذا التفاعل تبرز سمة القيادة التبعية

س / قارن بين مفهوم القيادة والرئاسة من حيث التعريف والوظيفة مع ذكر أهم أخطأ القيادة من خلال العلاقات السائدة من أفراد الجماعة والأنتاج ونوعيتهم ... هاهنا

القيادة	الرئاسة
* القائد عكس ذلك فالجماعة تخضع للقائد عن طريق إقرارها وإعترافها التلقائي بما قدم لها	تكون الرئاسة بفضل نظام محدد والرئيس يختار الأهداف التي تخدم مصلحة
* وتختار الجماعة أهدافها بالمشاورة مع القائد	* العلاقة بين الرئيس والمروؤسين واسعة حتى يسهل عليه تسيير دفة الجماعة في الوجهه التي يريد
* علاقة القائد بأفراد الجماعة غاية في الأنسجام والتناغم	* يتوقف تأثير الرئيس على السلطة التي يستمد منها
وأن أعضاء الجماعة ينفذون أوامر القائد عن رضا وطوعية	قوة خارجة عن نطاق الجماعة وإنهم يخضعون لسيطرته خشية من عقابه

الإدارة : القيادة جزء من مهام الإدارة أى أن العلاقة بينهما علاقة الخاص (القيادة) بالعام (الإدارة)

- * فالإدارة : هى عملية توجيه الأشخاص فى الجوانب الإنسانية والبيئية
- * القائد يؤدي بعض الوظائف وخاصة فيما يتعلق بالجوانب الإنسانية وبهذا فإن كل مدير قائد وليس كل قائد مدير
- هناك ارتباط وثيق بين مفهوم القيادة والإدارة إلا إنهما لا يعيان نفس الشئ
- * الإدارة : تتضمن أنشطة التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة
- * القيادة : ضرورة لتحقيق التغيير
- * الإدارة ضرورة لتحقيق النتائج المنتظمة

المهارات المتطلبة فى القائد

- ١ - **المبادأة :** يقصد بها أن يكون القائد أول من يبدأ بمهمة طرح الأفكار
- ٢ - **التمثيل :** أن يكون ممثل الجماعة أمام الجماعات الأخرى يدافع عنها وعن أعضائها
- ٣ - **العضوية :** درجة تفاعل القائد مع أعضاء الجماعة
- ٤ - **التكامل :** يسعى القائد إلى تحقيق أهداف الجماعة وليس مصالحه الشخصية
- ٥ - **السيطرة :** مقدار السيطرة التي التي يفرضها القائد على جماعته



٦- تبادل التواصل : يقصد بها مساهمة القائد في توصيل المعلومات إلى الأعضاء وكذلك درايته بكل ما يحدث داخل المؤسسة من أمور

٧- الاعتراف : درجة أنغماس القائد في التعبير عن مدى تقبله وأعترافه بأعضاء الجماعة

٨- التنظيم : قدرة القائد على أن يحدد عمله وعمل الجماعة

٩- الإنتاج : يضع القائد مستويات معينة من الإنتاج يطلب من أعضاء الجماعة بلوغها

النظريات المفسرة للقيادة

١- الرجل العظيم أو الكاريزما (الأسرة : معنى هذا المصطلح أو النظرية من وجهة نظر علم الاجتماع : هي مجموعة من الصفات تتحقق عند الأشخاص الذين يملكون قوة القيادة وتوصف الكاريزما بأنها صفة أسرة في الشخصية تؤهلها للقيادة أو الزعامة التي توصف بالألهام فيطلق على القائد صفة القائد الملهم وكأن الله قد أختصه دون أعضاء الجماعة الذي يتزعمها بالألهام والعمل الخارق

وتعد هذه النظرية نقطة البداية لمحاولات التنظير في مجال القيادة حيث تفترض هذه النظرية أن التغيرات في الحياة الاجتماعية تتحقق عن طريق أشخاص ملهمين وذوى مواهب وقدرات غير عادية وتجعل هذه العبقرية منهم قادة بغض النظر عن المواقف الاجتماعية والمهام التي يواجهونها

٢- نظرية السمات

تعد نظرية السمات إحدى التفسيرات الهامة للقيادة حيث تركز على السمات الخاصة التي تميز القادة عن غيرهم من التابعين وهناك نوعين من نظرية السمات

١- السمات التي تفرق بين القادة وغير القادة

٢- السمات التي تميز القادة الفاعلين عن غيرهم من القادة الغير الفاعلين

وعموما فإن سمات القيادة تتمثل في

* القوة

* الذكاء

* الذكاء

* المظهر الخارجي

* الذكاء والمركز (المكانة) غالبا ما يوجد بشكل إيجابي في القائد ولكن ليس بشكل متكامل

ثالثا : النظرية الموقفية : تعد المواقف القيادية المختلفة التي تتطلب خصائص شخصية متعددة نقطة البداية في النظرية

الموقفية فقد ظهرت بعض الآراء التي ترى إن نجاح القائد يعتمد على مدى ملائمة خصائص القائد للمواقف المختلفة

وترتبط عناصر الموقف القيادي بكل من

أ- خصائص الجماعة وتتضمن وضوح المهام

* روتينية العمل

* مستوى المهارة

* مدى توافر المعلومات

ب- خصائص التنظيم وتتضمن

* طبيعة المخرجات

* نمط القيادة في الإدارة العليا



فهذه النظرية تتيح الفرصة لكل فرد لأن يكون قائدا للجماعة إذا تدرّب على المواقف القيادية التي تواجهه

أنماط القيادة

- ١- النمط الأول (X) وهم الذين ينظرون إلى التابعين على أنهم ذوى خصائص سلبية
 - ٢- النمط الثانى (Y) هم الذين يرون أن التابعين بأنهم ذو خصائص إيجابية
 - ٣- النمط الثالث (Z) فهو وسط بين النمطين (X و Y) أى أن هؤلاء القادة ينظرون إلى التابعين على أنهم ذو خصائص إيجابية بشرط أن يكونوا تحت المتابعة والتوجيه الملائم
- القيادة التربوية "مهم"** تعرف لقيادة التربوية : بأنها دور أجتاعى تربوى يقوم به المربى أثناء تفاعله مع التلاميذ ويكون للمربى القوة والقدرة على التأثير فى التلاميذ وتوجيه سلوكهم فى سبيل تحقيق الأهداف التربوية وتحسين التفاعل الإجتاعى بينهم والمحافظة على بناء الجماعة وتماسكها
- أهمية القيادة التربوية للمعلم كقائد

فعلى المعلم كقائد تربوى فى فصله ومسئولا عن تلاميذه أن يون

- * أكثر مقدرة على توجيههم
- * يون فى العادة أكثر عطفًا عليهم من غيره
- * أن يحل التفاهم والأخذ والعطاء محل الأمر والنهى والنظام الاستبدادى
- ولا يقتصر دور المعلم على تحصيل المعرفة فقط بل مهمة ودور المعلم هى أكبر من ذلك فمهمته أن ينمى شخصية التلميذ بجميع جوانبها علما وخلفا وسلوكا متمثلة فى
- * أن يصنع من التلميذ إنسانا مفعما بالمشاعر الإنسانية
- * أن يكسبهم التصبر بأنفسهم وبمن حولهم ويلهمهم الرغبة فى عمل شئ نافع
- * معرفة ميول وقدرات التلاميذ وكذلك نقاط القوة والضعف لكل منهم حتى يستطيع توجيههم عن طريق تغليب نقاط القوة على نقاط الضعف

المهارات التى يجب أن تتوافر فى المعلم القائد فى عمله "مهم"

- ١- أن يكون لديه نظرية ثابتة عن الخطوات التى يحتاجها لتحقيق الأهداف
- * فيجب أن يكون لديه نظرة متكاملة عن مدارسهم والمناطق التى يعيشون فيها
- * يجب أن يحددوا الأشياء التى يرغبون فى إنجازها وتطويرها والأنشطة التى يرغبون فى إكمال ما بدأوا فيها
- ٢- الترويض : وذلك بالنسبة لأفراد الجماعة الذين يشيرون المشاكل وأستخدام العقاب العنيف يجعلهم يخرجون عن الجماعة فيجب أستخدم مبدأ الترويض
- ٣- التقييم : يجب على القائد أن يكون لديه القدرة على تحفيز أعضاء الجماعة ويجعلهم فى حالة تطور دائم كما أن التقييم المستمر من أهم المهارات لدى القائد حيث يجعله يراعى كل الظروف التى يمر بها أفراد الجماعة
- ٤- لتغيير : ينبغى أن يكون القائد على دراية بأن التغيير سمة العصر وعليه أن يواكب هذا التغيير فى رؤيته لقيادة الجماعة وإن لم يكن لديه دراية بدناميكية التغيير فلن يكون لديهم القدرة على مواصلة عملهم بنجاح
- ٥- تقدير الذات والآخرين : يجب على القائد أن يكون على دراية بنقاط القوة والضعف فى نفسه وغيره وهذه الطريقة تساعد لى أكتشاف الأفراد الذين يمدحونه بنقاط قوة ليست فيه
- ٦- المقابلات : أن يكون القائد على دراية بكيفية تسهيل المقابلات الجماعية ومن مقتضيات نجاحه أن تؤدى هذه



- اللقاءات والمقابلات بنجاح حيث يقاس نجاح القائد بمدى نجاح الاجتماعات التي يقودها
- ٧- الثقة بالنفس : على لقائد أن يظهر الثقة بالنفس عند أداء المهام وعند تعامله مع الآخرين
- ٨- معرفة كيفية تقويم مسئوليات المهام : في ضوء الاهتمام باللامركزية يجب على القائد أن يكون دائم التقويم وقد يصل بأن يكون محلل نفسي
- ٩- أن يكون على دراية بأهمية تشجيع الأعضاء على ممارسة الأمور السياسية وهذا يعتمد على علاقته الاجتماعية بهم
- ١٠- القيم الأخلاقية : أن يكون القائد على دراية بالمعايير الأخلاقية في مجتمعه وقد يساعده في ذلك قدرته على التواصل بالقيادة في المنطقة التي يعيش فيها بحيث يستطيع أن يرسم صورة عامة للمجتمع

الأسئلة الهامة

- س / وضع ما هو علم نفس الاجتماعى ثم أعرض مجالات الاستفادة نه ؟
- س / وضع تعريف مفهوم الجماعة المرجعية وتأثيرها على سلوك الفرد ؟
- س / أشرح بإيجاز أهم وظائف عملية التنشئة الاجتماعية مع شرح أربع من اتجاهات الوالدين في التنشئة الاجتماعية للأبناء
- س / عرف الاتجاهات ومكوناتها وأهم المؤسسات المؤثرة في نشأتها ؟
- س / قارن بين القيادة والرئاسة من حيث التعريف والوظيفة وما هي سمات المعلم القائد ؟

سلام كمسك الختام عليكم أحيابنا يا كرام
ومن ذكرهم أنسنا فى الظلام.... ونور لنا بين هذا الأنام
سكنتم فؤداي ورب العباد وأنتم منائى وأقصى المراد
فهل تسعدونى بصفو الوداد وهل تمنحونى شريف المقام
أموت وأحيا على حبكم وذلى لديكم وعزى بكم
وراحت روحي رجاء قربكم وعزمي وقصدي إليكم دوام

أخوكم الشمس أحمد سمير

